

کتابخانه مجلس شورای اسلامی

کتاب

مؤلف

موضوع

شماره ثبت کتاب

شماره قفسه

۸۸۸۸

خطی - فهرست شده

۹۹۶۷۰

۱
آقای محمد باقر
میر محمد باقر
میر محمد باقر
میر محمد باقر

الله

احدانی
بوسید
در تاریخ

شماره ثبت ۵۴ / ۱۳۵۹، ۳، ۱۲
تأیید شده
ملی



میر محمد باقر
۱۳۵۹

بازدید شد
۱۳۸۴

گرد آوری برگرد باز نشسته
میر محمد باقر

الله

این دستینه تصحیح و تعامل کتب

مهدی مومند بنما ره کی

$$\frac{537}{19,5,7} \text{ و } \frac{1301}{1252,9,5} \text{ / تناخانه مع}$$

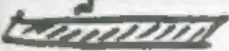
میر مسعود امانا
۱۳۵۹, ۳, ۲۱

میباشه /

الله

فهرست مطالب

من



۵

۱ - من

۱۸

۲ - لایتنایی سفلی

۲۲

۳ - بی نهایت علیا

۲۶

۴ - حیات

۴۵

۵ - دورانیهای زمینی شناسی

۴۵

۶ - مغز انسان

۶۴

۷ - حالت های هستی

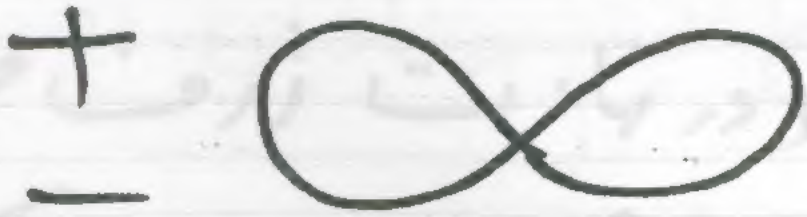
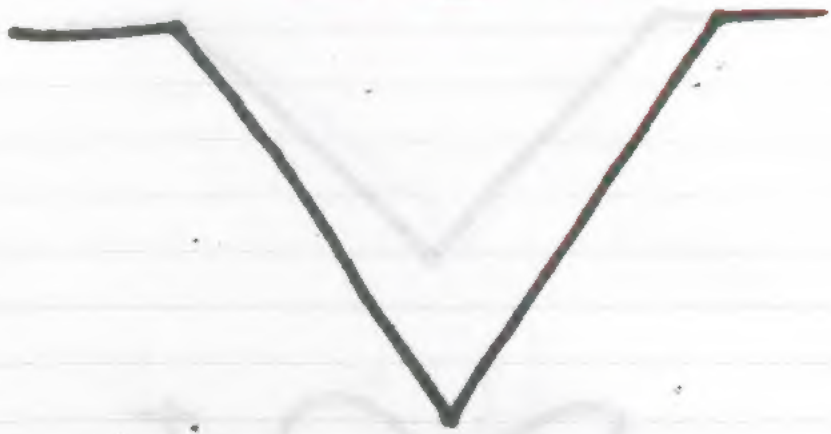
۶۷

۸ - نهاد

الله

- ۹- وحدت
 ۱۵ «هنرست عمیادت یوگا»
 ۹۷ «ادراک» جانا
 ۱۱- اراده «بهاگنی»
 ۱۲- نمش «کارما»
 ۱۴- متوجبات «منترا»
 ۱۴- ارتباط «حاتا»
 ۱۵- مراکز عصبی «لایا»
 ۱۵- مغناطیس «راجا»
 ۱۷- نیروی «سوترا»
 ۴۴۸ اتحاد **من**

الله



همه راهها **ص** ختم میشوند

الله

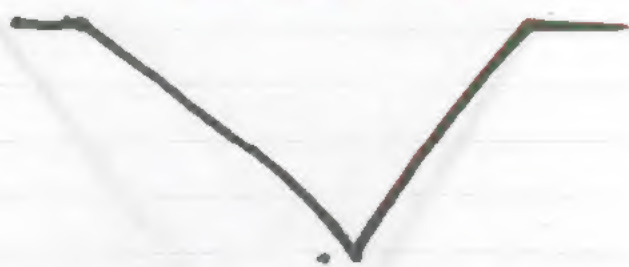


$$\pm \infty$$

- ۱- اگر در نهادت ظرف فروری
- ۲- لگام سرکش و سخت برکشی
- ۳- لب بر همه چیز فروری
- ۴- اتحاد با مرکز مطلق گردانی
- ۵- هر آینه بر خرد طلوع خواهی کرد

۷

الله



طلوع

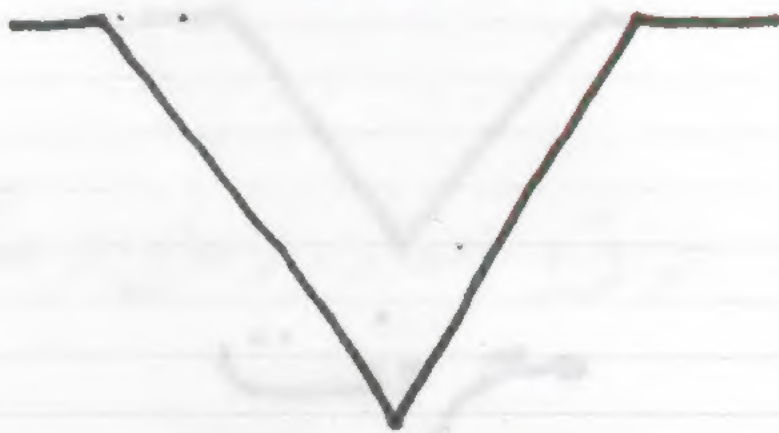
۱ - طریقتم شادی است

۲ - مقام ریا دلت میبارد

۳ - و حاتم نهاد هستی است

۴ - عالم را حیات بخشیده ام

الله



من

۱ - معرفت

۲ - نهاد

الله



معرفت

۱- من را با ادراک میجویم

۲- عالم را با تمرکز در منیوردم

۳- راه نجات نهاد هستم

الله

۱۰

۴ - عزق ابعاد زمانی و مکانی میباشم

۵ - تکامل روح را سبب میگردم

الله



ادراک

- ۱ - از همه چیز دل بریده شدن
- ۲ - در نهاد فرو رفتن
- ۳ - راه از خود خواستن
- ۴ - اتحاد با **من** در پذیرفتن
- ۵ - کمال از درون دریافتن

الله



وحدت

۱ - وجودم از طلوع **من** است

۲ - حرکت سیر جری اراده ام میباشد

۳ - درونی سترگین نهاد عالم هستم

۴ - تکامل هستی را سبب میگردم

الله



روح

- ۱- ریاضات بنادم را نفع می‌دهد
- ۲- وجودم را در طلوع خدای شناخت
- ۳- حرکات قالب مثالی با ماده همزوج می‌دهد

الله



شیطان

- ۱ - شراره‌ای بیه خان در ذرات انری هستم
- ۲ - یگانگیم با ماده قدرتهای تموجی را وجود میبخشد
- ۳ - طریق شکل زیبایی های ماده میباشم
- ۴ - اتحادم توسط تنازع اعداد میراست
- ۵ - نهادم از تموجات مادی قطع مییابد

الله



جن

۱ - جرثومه ای از متوجّات اتری میباشم

۲ - نهادم از نژاد شات متغی تشکیل شده

الله



ماده

- ۱ - مکانها را مملو ساخته ام
- ۲ - انرژی متمرکز بوجودم آورد
- ۳ - دروغم از پیرانا جنب حیات مکتبه
- ۴ - دانش عالم را ضبط نمودم
- ۵ - هسته نهادیم قالب مثالی است

الله



کائنات

- ۱- کل عالم ماده میباشم
- ۲- اتحاد ذرات استری تشکیل دارد
- ۳- نیروی وجودم را قطع نمیدهد
- ۴- نهادم و هست است
- ۵- انرژی از تجزیه ام خلق میگردد
- ۶- منراکم ذراتم صور مادی را وجود میدهد

الله



— ∞

لایتنایی سفل

ساختمان اتم

۱- پروتون و آنتی پروتون از هسته مرکزی

۲- نوترون و آنتی نوترون " "

الله

۴ - آندزون و پوزیترون از مدار پوسته

عم - فوتون . " "

411

محاسبات تقریبی آخر

۱۔ ایک گرم جرم از ۵۰ میلارد ٹریلیون
اتم تشکیل شدہ۔

۲- جرم پروتون 1.67×10^{-24} گرم است

۴۔ جرم الکترون 9×10^{-31} گرم می باشد

عم - شعاع انف $10^{-9} \times 1$ میلیمتر است

۵- شعاع هسته ای 10^{-13} متر میباشد

الله

۶- نوسانات هسته ای 10^{22} مرتبه

در ثانیه است

۷- سرعت سیر الکترون و پوزیترون

به دور هسته مرکزی ۲۸۸ هزار کیلومتر

در ثانیه می باشد

۸- در برابر ترکیب اتمی یک گرم کربن

با اکسیژن مقدار ۱۴ میلیارد کالری

حرارت تولید می شود

الله



+ ∞

بینهایت علیا

۱- ذرات عالم کبیر دائماً متراکم تقسیم شده

شکل میگیرند

۲- ذرات عالم کبیر :

حادث - متغیر - منتهی در سیال

بوده و در روی طپش و ضربات

الله

۲۲

میباشند و از تنوع حرکت صور مادی
پدیدار میگردند .

۴- قانون جاذبه عمومی برای اجرام سماوی
حکومت میکند و مقدار آن برای حاصل ضرب
دو جرم تقسیم بر فاصله آن دو جرم از
یکدیگر است

۵- قطر لریز اجرام سماوی در منطقه مقنای
ما بیت مییاد و سال نوبیت

الله

۵- میلونها جرم در فضا متقبض و

منبسط میشوند و هر قدر مجموع

نور از نزدیکتر باشد دوره عزبان آن

طولانی تر است

۶- هر میلیارد مکعب فضای بینی اجرام

از ربع میکروجرم پر شده.

الله

۷ - از ته اخل کلتاها درمیدگیر سهامی ؟

ایجاد می‌گردد و مقای اطراف ما

دارای یکصد میلیون سهامی است

۸ - ممکن است چندین عالم در نهاد

یکدیگر قرار گرفته‌اند دنیای ما

ذرات اتمی عالم بعدی میبارند

الله



حیات

- ۱- حیات از اتقار افلاک پی پیه آمه
- ۲- مکیوی با حیرت توسط حرکت آغاز شه
- ۳- ایجاد صور مختلفه مادی بوسید تشع
- مفل و القعالات انجام گرفت
- ۴- مژگز پیرانا در نهاد ذرات شخصیت
- دایم وجود آورد

الله

فعل و انفعالات حیات

۱- دگرگونی مواد

الف- از ترکیب هیدروژن و اکسیژن

تولید هیدروکربنهای

ب- ماده پیر و تریپلاسم اولیه در آب

ایجاد گردید

ب- از ترکیب آمونیاک-کربن-هیدروژن

تولید اسید آمینه گردید

الله

ت - از ترتیب اسیران - چه رزق -

از ت - کرمین ایجاد پروتئین کشته

ث - از پروتئین ۱ توله نوکملو پروتئیدها
گمردیه

ج - زیت اولیه پس از ذرات دریتا

مزد کرد

۲ - آغاز حیات

د - از نوکملو پروتئید ۱ مشب و سیردها

برج د آینه

الله

ب - شب و سیردها دارای پیراهان آبی زرد
 شده و با گرفتن بار الکتریک نومی از سلولای

اولیه را تولید نموده

پ - از ترکیب مملون فروسیانور پتاسیم
 و پودر سولفات مس نومی دیگر از یافته که
 بوم دانه

ت - از ترکیب کلردریم - گلیسر
 - را بوم ایجاد سلولای دیگری شده

الله

۳- پیدایش انواع موجودات

الف - سلولهای اولیه‌ای با ذخیره مواد تکثیر یافته
در اکلیپ‌ها، مختلف که گیتی و ساختار
شیمیایی و محیط زیست آنان داشت موجودات
گوناگون پدید آمده‌ای را تولید کردند

ب - از ترکیب کلردفیل - اسید آمینه -

پروئین ایجاد گلیابی اولیه‌ای شده

الله

پا۔ در دورہ سیلورین از پر یا ختہ ایہا ایجاد
نثری لوییت کہ و ماہی کے و سپس دوزیتیاں
کرتہ

ت۔ از دوزیتیاں انواع خرنہ گان
و پرمنہ گان و سپس از خرنہ گان انواع
پشتانہ را ان بوجہ دآمنہ

الله

علل تکامل

- ۱- تغییر پذیری موجودات
- ۲- تنازع اصداد
- ۳- قتای موجودات پست
- ۴- انتقال تغییرات از طریق نژاد
- ۵- جهش (موتاسیون)

الله

آثار زیت در حالت تبهر

در گندهای آلودگی کبالت کله های تیره رنگی
 میباشد اگر آن گند را ازوب و پس سرد
 کنیم تا متبلور شود موجودات متبلور میسر می
 نمودار می گردند نشانه حالت زیت تبهری
 میباشد و میتوان از کربادی با لکته آن دیگر
 منتقل و مطابق شرائط آن محل تکامل یابد

الله

دلائل تخیرات انواع

۱- تشریح مقایسه‌ای

۲- دیرین شناسی

۳- جنین شناسی

الله

دورانهای زمین شناسی

۱- نخستین

الف- پیش از عهد اول

طول زمان ۲ میلیارد سال وجود گرافیت دال
به صورت دست گیا،

ب- دوره ۱

۱- آرکشی

۲- اندزینین

اللہ

اسفنجی - سر جانہا - حیلہا - منہ پایان

کترم کا بوجہ دآمنہ

۲ - دوران اول

دویت و شصت میلیون سال

روزیتیان - خزنگان - سر حسی - پنچہ کرگیا

ایجاد شدہ

الله

(دوره ۱)

الف - کامبرین

ب - سیلورین

پ - دینین

ت - پرمین

ث - دوران سوم

هشتاد و دو میلیون سال

نوسولیت ؟ - بی سران - شکم پایان -

الله

پستانه ران حقت دار په په ارگشته

دوره کم
۱- پالوژن
الف- ائوسن
ب- الیوسن

۲- نئوژن

الف- میوسن
ب- پلیوسن

الله

۵- دوران چهارم

یک میلیون و دویست و پنجاه هزار سال
 قبل مشخص آن آدم نما که میباشند

دوران

۱- پلیستوسن

۲- هولوسن

الله

۴.

ت

سیر تکاملی آدم نما که از ابتدای حیات

۱- اکتیو درم که

۲- ماهی کولاکانت

۳- دوزیت

۴- خزنه

۵- پرمیات کف رو

۶- پاراستروب

۷- استرا لویپتیه کوس

الله

۸۔ پشیکا نتر وپ

۱۴۰۰ سال
۱۴۰۰ سال

الف۔ هر مو پيه ۱

۲ // ~

ب۔ هر مو بيليه

۱ // ~

پ۔ زينجان نتر وپس

۶۰۰ هزار سال

۹۔ سينانتر وپس

۵۰۰ // ~

۱۰۔ هاپه ل برگ

الله

۴۶

۴۰۰ هزار سال

۱۱ - نشانه دتال

۵۰ " "

۱۲ - هومو ساپینس

۲۰ " "

۱۳ - گریمالدی

۱۰ " "

۱۴ - شاندا

الله

۴۲

انسان کنونی

مشخصات

۱- مؤثر دارای ۱۴ میلیارد سلول

۲- طول اعصاب ۲۸ هزار کیلومتر

۳- نفه اذگلبول ۲۵ تریلیون

۴- بینی دارای برآمدگی

الله

۵ - چای دارای به جگنی

۶ - پیشانی به دو قوس ابروی

۷ - فست خاکسری سوز به چین

الله

معزانات

۱ - معز بادوازده حجت عصب و نقاط

مختلفه بین ارتباط دارد

۲ - تنج با ۱۴ حجت عصب بابت

رابطه دارد

۳ - اعصاب سمپاتیکی شامل ۲۴ حجت

گروه در دو طرف ستون مهره که دارای

قدرت محرکه میباشد

الله

۴ - اعصاب پا را سیپاکیب شاذمانی
 از اعصاب مغزی و تنهائی را تشکیل میدهد
 که همراه اعصاب سیپاکیب در برنی
 اعصاب وارد میشود و دارای قدرت
 کُنه کننده میباشد

۵ - تنهائی شامل مغز و تنهائی -
 اعصاب مغزی - اعصاب تنهائی است

الله

۴۷

۵- مراکز عصبی مغزی تناسلی با ۲۵ حجت عصب

۶ نقاط مختلفه بین مربوط و درون پردای

دارای مایع منرشی جایی دارند

۷- تنوع بقطر یک و طول موج ۴۵ سانتیمتر

و دارای دو بهشتی است در ناحیه گردن

برای دستها در ناحیه کمر برای پاها میباشد

الله

۸- در سطح پیشین شمع شیار هنی و کم هنی
و در قوت بین آن شیار باریک و دقیق
است و نیز شیار کم هنی جانبی نیز در پهلو کی
آن میباشند

۹- سی و یک هفت عصب تمامی از نقاط
مستقله شمع خارج و هر عصب بر سید او
رئی ماباد، فاکتری شمع مرطوب میشود

الله

۱۰ - ریشه پین حسی بوده و احساساتی را در
 از سطح بدن میآید ؟ ماده خاکستری هدایت
 ممکنه

۱۱ - ریشه پیشین حرکتی است و فرامین را از
 ماده خاکستری ؟ آنها میبرساند

۱۲ - ماده خاکستری دارای سزدهای گوناگون
 میباشد

الله

بصل النخاع

۱- پایی ترین بخشی مغزی و دارای
ساختار ماده سفید است

۲- بصل النخاع بصورت دسته ای تار است که
بخشهای جلو و جانبی آن خاکستری و بصورت
چند هسته ای پیرامنده درون ماده سفید است

الله

مخچه

۱- از ماده سفید و خاکستری ساخته شده

با سه حفت پاکب مخزای؟ منز مرهوا

است

۲- ماده خاکستری شامل سطح خارجی بقیامت

کمپ میلتر و هسته های خاکستری داخلی

میباشد

الله

مخ

۱- دارای دو نیم کره که حزه نعل بطن جانبی دارد

۲- نیم کره که توسط سه پل از ماده سفید
هم مرتبطند

۳- از سلولهای مخصوص عصبی تشکیل شده

الله

تحرکات پذیر

۱- هر فردی با کمترین تحرک حد اکثر وانش
نشان می‌دهد

۲- سطح بیرونی فرد دارای بار الکتریکی
مثبت و سطح درونی آن دارای بار الکتریکی
منفی است

الله

قوانین پیام

- ۱- مستقل
- ۲- رزق دین و دینیت به خود و از خود و اگر
- ۳- ارزش ری فیل ناچیز محال لازم دارد
- ۴- خستگی ایجاد نمی کند
- ۵- سرعت سیر آن ثابت و برابر یکدیگر است
در شامیه است

الله

فیزیولوژی

۱- تناسخ

الف - هدایت پیام

بوسید ریشه های بین از سطح به ن گرفته
 ب مراکز عصبی القاء میشوند و پیامهای
 حرکتی را از مرکز بار ریشه های پیشین خود
 ب اعصاب می رساند

الله

ب - انگامیں

۱ - زردپی ج زانو

۲ - جلدی

۳ - تونوس ماہیہ ای

۴ - نکتہ قلب و عمل اسفند

الله

۵۶

۲- بصل اجتماع

الف - هدایت پیام عصبی از تنوع

ج مراکز. بالا و پایین

ب - مراکز انعکاسی و تنفسی -

قلب - قطر رگها - قند - گوارش -

مزدمنز شکر

اللہ

۴۔ منجی

اے۔ تعادل

ب۔ تونوس ما عیہ اسی

۵۔ تالاموس

اے۔ احاسات :

درد۔ لمس۔ حرارت۔ تغیر مینا

الله

ب۔ قشمرخ میردوی تالاموس اثر ملائمت
دارد

پ۔ در زیر تالاموس نه دھپیو تالاموس
قرار دارد که مرکز بیاری از اعمال است

ماشه :

سکرینم - نشانی - خواب

۶.

الله

۵- صبح

مرکز :

شعور - ادراک - اراده - حافظه

- هوش

الله

مراکز مخ

۱- حتی

الف- لمس : پشت شیار رولانه

ب- بینائی : پشت سر

پ- شنوائی : گیجگاه

ت- چشائی و بویائی :
جلوی بخش گیجگاه

الله

۲- حرکتی : جوی شیار رولانه

۳- خاطره :
مجاورت مراکز حسی و حرکتی که
ادراکات را بهم آمیخته و باعث
شناخت میشود

مراکز خاطره، حرکتی در جوی مراکز خاطره،
حسی قرار دارند

الله

عم - ارتبای طی

خارج از مرکز هستی - حرکتی و

دنیای مرکز خاطره قرار دارند

الله

حالاتهای هستی

۱- انرژی :

حالت ذره‌ای و پنی کرات

۲- بجی :

حالت جسی کائنات

۳- معضری :

سروش - استمرا

الله

۴- نفسی :

سید له وجودی

۵- رابط :

مدیرم منظم (واسطه)

۶- مثالی :

روان (الحاق کشته روح با ماده)

۷- روح :

هستی بخشی

الله

۸- بناد

ذات روح

۹- طلوع

بناد هستی

۱۰- اتحاد

وحدت کامل

الله



نهاد

- ۱- نهانی ترین ذات هستم
- ۲- هستی روح را شامل میباشم
- ۳- اتحاد ماده را بوجهت سبب میگردم
- ۴- دانستم جبر حیات است

اسپیشیم

۱- از هر یک ترکیب تا سه تر قادرند که جسم را بطور
(مدیوم نیت) را بصورت سیال از خود
تراوش داده و متمرکز سازند که اکثر آن
زنها میباشند

۲- ارواح که در قالب های مختلف مادی در
ادوار گوناگون زندگی مای مسعد و کمیلته

الله

توسط قالب مثالی مباد و مرتبند

۴ - ارواح سیاله مدیوم نیطه را اخذ و پس از

ساختن قالب مثالی بر او مانشاد اشراذ کرده

۵ - قالب مثالی از تک سلولها تا انسان در

نهاد هست سلول و مغز و سده اعصاب

تکامل مییابد بطوریکه تراوش آن در خواب

مقاطعین مرحله پنجم سمنجول در حالت

آغازی سلول بزرگ سبز و در حالت

موجود در تمام در مرحله اول خواب

الله

عزق ستمین مانیه شیم بصورت دوشعاع
 آبی و زرد رنگ مجابت نژادش یونی از
 پشت سر سوژه تشعع مییابه و در
 سوزنی مانع که نرط ریاضات تکامل
 مییابه و روح میتواند خارج از لوث ماده
 تملیط بزیست ابدی ادا دهر بصورت
 اشعه مادون قرمز و ماوراء بنفش ظاهر
 میگردد و در حالت مادی از چاکرای هفتم
 (زق سر) یوگی ماضه قرص ماه نورانی
 (نژادش یونی) تشعع مییابه .

الله

۵ - پیرپیری (قالب مثالی) را میتوان
 بوسیله مملوک ملال حیدرآباد در یک ظرف
 با سرپوش بلور در حالت احتضار یک
 سوخته در زنده ماندن کرد

۶ - استهانی ترین وسیله ارتباط با ارواح
 میز و پاچه چوبی با صحنه چرخه و بدون
 میع است.

۷ - روح زن و مرد فقط از نظر پاره ای
 ارقاعات متغی و یا مثبت متفاوت

الله

مینباشند بطوریکه اگر حالتی گیرائی (جنب)
 و بازدهی (دفع) خود را سزیتب از دست
 بدهند قوتهاست مخالف یعنی القاء
 و جنب متقابلاً افزوده شده و بصورت
 جنس مخالف یعنی مرد و یازن در مورد
 بعضی شکل خرابه گرفت و این امر
 کاملاً بستج با حالات تمریزی - ادی -
 محیط زیست - ژنتیک یکفر در زنده گی قبل
 دارد اگر از جنب سزید و متعادلش ^{است}

الله

نسبت میان دو منطقه سراسری پشت به نودی
 حالت گیرایی بیشتری نسبت به منطقه جوی
 به ن داشته باشد در زنگ تعبیه حتماً
 عبور است زن و مابقی شکل مرد
 خودخواه کرد .

۸ - هر چه تکامل روح کمتر باشد زودتر
 به کماله حبه برسد تکامل مرد ممکنه

الله

۹- کمترین عمل و یا تکرار بین مادی و طریقت
 زندگی در شکل گرفتن - انشای کماله
 - نوع زندگی - قیامت و بالنتیجه سرزندگی
 زندگی معنی تاثیر دارد

۱۰- روح که از لوث ماده ثقیل چه میشود
 در آن مرحد از تکامل باقی میماند زیرا
 بهر استکمال حادث عمل و عکس العمل
 لازم است .

۱۱- اروا گردد از ثقل مادی نجات بیابند

پس رز مجروحان را مژده از مادی نیاز نباشد

تعالی شایسته نخواهند داشت

۱۲- بهر امر عکبر داری از تعالی شایسته در یک

احاطه نیاید تا ریک موسیقی آرام و بهر دو

آواز و هنر؟ (سمفونی) و نیز بهر خوشی

گل لعلی میبایستی یک دور بین با

نمایش را بقاصد ای رزیک آینه قدی

الله

فرار داد و قه اادی زن و مرد بصورت کبک
 در میان توسط کف دست ارتباط بسیار
 سر فرار نموده غنائیک میوم در بینی آنان
 وجود داشته باشد و استراحت در
 حالت ترانش (خله مقناطیسی)
 بوده و سپس از روح مادی (مورد نظر)
 میخوابند که در آئینه نمودار و عکس داری
 میباشد

الله

۱۳ - طرق بیستما ری برای احضار و

عکسبرداری و ارتباط با پرسیری همگرا

شده توسط روح وجود دارد مانند :

حالات مختلف نتراسی میوم -

خوابی محتالهی - ارتباط با جبهه چربی -

تاسرنا قرقره روف - ارتباط پسید

سیادات همی

الله



من

۱- اگر آتشهای بیه خان سربا حکومت
گفته قانون عالم حیر خواه بود ولی اگر
من باشد اختیار می گردد

الله

۲ - ظهور

الف - **من** از تکرار ظهور کرد

ب - اراده را خلق نمود

پ - با اراده از عالم خواست

ت - چون خواست توانست

الله

۴ - روح از ریاضات نفع مییابد

و با متراکز در مرتبط **من**

پس ارج میبرد

۵ - آنکه صمغاً به نادر خود

نزدیک میثونه راه **من**

را در پیش داده

۸۰

الله



یوگا

» وحدت «

اللہ

۸۱

فہرست عملیات یوگا

۱۔ جانا یوگا

» ادراک ۲۲

الف۔ شناسائی نہاد

ب۔ علم سرنہبط **من**

۲۔ بہاگتی یوگا

» ارادہ ۲۲

الله

الف - اعتماد به نفس

ب - تصمیم

ج - کار ما یوگا

د - نرمش

الف - حرکات به بی توأم با تنفس عمیق

برای سلامتی

ب - کنترل خرداک

الله

عم - مشترک ایرگما

« تموجات »

الف - تلقین بنفس

ب - ارتعاشات صوتی

بب - محلیات ذن

۱ - حدس

۲ - تمرکز قوای دماغی

۳ - تکرار تلقینات بنفس

« اذکار »

نوام با حرکات تمرکزی

الله

ه - حاتا پروکا

« ارتباط »

الف - پیوستن نیروهای مثبت و منفی به
(ارتباط ^{توجهی} مغز و نخاع)

ب - تمرکز

پ - کنترل مغز و نخاع

ت - آزادی و شادی

الله

ث - تَلَطُّعِزِی

۲ - حِلْسِ کَامِل

۲ - هِدَاثَت

۲ - تَنْفَسِ عَمِیق

خ - کُوشِ دَاوَن بِصَدَا نَادَا

د - کُتْرَلِ اَصَابِ سَمِیَاطِیْ وَ پَارِ سَمِیَاطِیْ

الله

۶- لا یا یوگا

» مراکز عصبی «

الف - کونه الینی

ب - نیروهای نامرئی

۷- راجا یوگا

» مغناطیس «

الف - یا ما :

اجتناب از مصرف نیروهای نهادی

در اعمال غیر ضروری

الله

ب - نیاما

نظامت - قسط - تلقین معجز

دانش - خوشبختی - شادی - مکیرونی

آزادگی - ثبات - اعتماد معجز

پ - آسانا

کفترل حالات حدوس کامل

الله

ت - پرانا با ما

تنظیم تنفس و حبس پرانا

ت - پرانا تیا حال

۱ - کنترل نیروهای درونی

۲ - ثابت نگهداشتن چشم و نگاه

بغضدینی دوا برو

۳ - میان کردن اعمال :

دم - حبس تنفس - بازدم

الله

عم - تصور و تجسم با حیثیت نسبت
برای تعزیت مغز

2. - دهرانا

۱- ثابت گمراه شدن ذهن و خاطر،

بیب موعوم

۲- تمرکز نگاه به نقطه مرکزی یک شیء

ثابت نورانی که معمولاً شمع است

همین تمرکز قوای دماغی به آن نقطه

الله

۳- تکرار: نقطه ای در کف دست که
شرعاً سوزش کند

۲- دخیانا

۱- رفتن یک حالت فکری برای

اخذ نیرو

۲- ثابت نگه داشتن فکر بر روی چیزی

مانند طلا باده نظر رفتن تمام خواص آن

۳- خلقت هوشتن ۴

۴- مطالع در خدای فکری

» به و ن تقوسیر ۲۲

الله

۸- سوشرا یوگا
« نیرودا »

الف - صمدی :
تکرار

ب - سادما پادا : کنترل کامل

پ - ویب هوتی پادا :

افه قرائی و صفت کل

ت - کیو لیه پادا :

ارتب ط کامل و سترادش روح

الله

ت - حمد ہی پا دا

۱۔ فنا در حقیقت **من**

۲۔ شناخت کامل نادر

۳۔ خلقت شعور عالم

۴۔ رؤیت نرا و شات یونی

در حالت تفری با چشمان بسته

۵۔ نمرکز کامل ؟ **من**

۲۔ تار کا

۱۔ اعتقاد بنفس و نیردگای نادی

۲۔ اتحاد کامل با **من**

الله

تاثيرات عمليات يوكا درين

۱- فيزيكي

۲- كيميائي

۳- حيواني

۴- دماي

الله

۱- فیکز مبی

تسلط به اعصاب برای سلامت یا

تشریز کردن آن

الف - تنقیسی

ب - عضلانی

پ - موثروری

ت - حسی

الله

۲- کتتری

« تکرری »

الف - فیز یولوژی

۱- شکل کردن (ریپاکی)

۲- تنفس هدایت شونده

۲

۳- رمایی

ب - نترز. غذای دمای

ب - یکپو لوزی
۱- جدویی لذت اعمار

۲- نترکز کامل

الله

۴ - عیبهای

حمیات نفسی و تاثیر آنها

برادر اعصاب و سن

۵ - دمانی

شکر قزاق دمانی و نژادش نیردکال

روحیه بهمانه مرتبه **من**

الله

جانا یوگما

» ادراک «

۱- شناسان نهاد

است - شعور باطن را با درون بینی مشاهد

کنند همه چیز را در مییابند .

ب- مکر خود را در کانون خلاق تجلی - تفکر
- سرآبروی استناد متمرکز سازی

اللہ

۹۹

از ۲ سمت بعد از صرف ثذ ا ہر نمبانت
مک یواں آب خالص - خام صرف کثہ
تائزکیات شیاں ناماسب از بہن
خارج گردد م ثذ ا صورت مترو و خام
میل شود تا از نظر شیاں در مدہ یگر تاثیر
کثہ و آن عمل صحرا؟ مدولای بہن
و اند اگر گردد

2 - پس از نمبانت مکرر طی سالیان
متمادی تہ ریجاء عادت نمائے کہ عادت



الله

۱۰۰

دو هفته در طول سال پس از انجام ریاضات
فقط آب خالص و خام بنوشید آنوقت
در ویدتان اقیانوس عظیم روح را احساس
فرمایید

جزء - تماس با شعور باطن را بسید :
تنفس عمیق - تلقین به نفس - تمرکز دائم -
شادی - آزادگی - نفوذیت اراده -
ریاضات تکمیل کننده

الله

۲ - علم بر تبط **من**

الف - در محل امن حتی تکرر قوای دماغی
و تحبیس حواس و کنترل تنفس خاموشی و
متفرق بابتد مطلق **من** شاه پیروزی
رادر آموش بگیرد

ب - **ک** قدرتهای عظیم روح و درخشش
من در وجه دقان توسط اراده و
تکرر قوای دماغی اطمینان داشته باشد

الله

پ. نوسط مستقیم نله اشنی سرگردن - سینا و

توجه حواس سبوی درون از مادی خلیط

معمور کرده با ضبط نفس - توقیف حکمت

- تنظیم تنفس - کنترل اراده - آزادی ملر -

شادی بریاضنت پردازیه : آشنی -

برق - شتاب از ملام تجلی

در یوگی است **سن**

۱۰۴

الله

بگفتی یوگما

» خلقت اراده «

الله

فقه شاد

۶- شادی

۷- اعتماد بنفس

۸- دانائی

۹- هدف خواهی

۱۰- اراده

۱- قدرت

۲- هم آغزی

۳- قاطعیت

۴- پسرندی

۵- هوشیاری

الله

شادی.

استنهای راه پیروزی شادی است

الله

۲ -

روزی که گذشت از آن یار منی

فرزدا که نیامده است عزیز منی

برنامه ده و گذشته بنیاد منی

حال خورشیدش باشی دگر بر باد منی

۳ - قهقهه بزرگتر موجب طلوع **من**

خواهش

الله

۱۰۷
عم - بشه به مترین و بهی شادیهها را بگیرد و نماز
و هر چه زکات بیشتر بشه سنت گرفت
شبه به متر فقهه بزمینه

ه - شاد که در داسرا و به هرگز برگردان
مکن گردنه و راه زائیده شدن و مرگ را
در پیش نخواهند داشت

الله

۵ - ابتدای شروع تقصیبات است

چهل روز تهنه بزمیه و آنگاه با اراده
آزاد را که میخواهید از جهان بگیری
موفق خواهید شد

۷ - تقویات سالم و ثوابی آفرین بسیار مفید
هستند

۸ - هر چه بیشتر تهنه بزمیه وصول با پیروزی
مقاطع همراه بود

الله

۹- قهقهه و شادی تنها موردی است که

از همان ابتدا عوایدی قاطعانه و مشهود

پیشگیری نمود و احتیاجی به در زمان و آشنایی

با آن نیست

۱۰- در عین گندمی در عیش و نوش و مستی

کاین کیمیا هستی قارون کنگره دارد

الله

۱۱۰

۱۱ -

از محنت زمانه بر ابرو دگر مرز

پیوسته بابتسم و روی گشاده باش

از رفته باد حادثه هر دم بخود پیچ

ثابت قدم چون کوه بجای استیلا باش

الله

یکسوی

۱- فقط **من** و دیگر هیچ چیز

۲- از مادیات به - متری - ستیز - خشم

بیرغزیه

۳- هیچ قدرتی جز **من** که توسط ریاضات

خلوع خدا کرد توجیهی ملنجه

الله

طلوع

۱- برای طلوع **من** از هر روز نیاید روی در

مترینات پیرمیزیه

۲- در حکمت کارهای گوناگون و با تمام قدرت

مست تنفس را در حالات :

{ دم - حبس تنفس - بازدم }

طولانی نماز و بهمان نسبت حکمت را

با نرمی انجام دهی

الله

۱۱۷

۴- در تمام حالات کنترلی، متغیر کامل باشد

شعور باطن داد، شود

۵- یوگایا را از سادترین حالات شروع کنید

۵- قبل از هر حرکت و بین هر دو یوگا متوقف شوید

نمایند

۶- دست متناطیس کرده زمین را در نظر گرفته

بطوریکه سر یا پست به سمت شمال

متناطیس باشد و کلیه حرکت یوگا

۱ / الله

- حلوس - خوابیدن - تکررات
 بایستی در صفت حقایق بر زمین انجام گیرد

۷- در تنفس عمیق با تمام وجود درونی خود
 تنفس کسبه بگرویا که با استخوانهای خود تنفس
 مینمایند که عاده عده جز هر چه بیشتر زمین و سید
 حالت رفت سجد گرفته و روح از لوث
 آن پاک شود

الله

تظم

۱- با نظم زنده بماند و با نظم بپیرد

۲- کلیه حرکات یوگما با نظم انجام گردد

۳- محل خواب کاملاً منظم و نیمه تاریک و هوای

طبیعی باشد

۴- همیشه طاق باز و دست مقابل پس گرفته زمین

بجز احمیه بطوریکه سر بطرف شمال و پا بطرف جنوب

مقابل پس باشد

الله

۵ - قبل از طلوع آفتاب بر خیز به وضو کن و سه مرتبه گفت:

۵ - علیه امور زکات و انده ریاست علم گفت و به این آیه:

طرح داشتند

۷ - روز پنجشنبه ۳۵ تا خیز از خواب خود را بجا بیاور

۸ - پس بدین ترتیب خواب دیدن خود را بجا بیاور

کنترل در آورد و بابتش یک بار و سیاه
ببینم هنگام خواب رو یا مال خود را پس از

الله

بیداری بدون باز کردن پاچه میان درم
 سرور دهنه و اراد کینه که آنچه بود نظر مشامت
 در خواب بعینه

۹ - قبل از خواب تلقینات شادی آفرین بخور
 سبانه

۱۰ - الحظ به خاستن از خواب راحت کنترل
 در آوردن و قضا تقسیم بکیر

الله

۱۱- کفش و لباس خود را آزاد و تنگ کفشی
 چرمی یا چوبی و لباس تنی و حتی القه و ریشیه رنگ
 بلبش و گاهی بایای برهنه در خاک
 و شن مرطوب و یا چینی کی راه بروید
 در بخت دست دمانی دریا یا یافتن معنای طیس
 مثبت یک کند

الله

۱۱۹

تصمیم

۱- مهنزی گرجی کام شیر در است

شو خطر کن ز کام شیر بجوی

یا بزرگی و عمر و نعمت و جان

یا هر مرد است مرگ در مابودی

الله

۲ - جبر و اختیار

ا. میل تصمیم را بوجود می آورد

ب. تصمیم مردم بعل می شود

پ. بعل سر نوشت را دنبال می کند

۳ - ابتدا تحقق و پس تصمیم و در اجرای آن

بجز سه مورد : ن :

{ زندگی - سلامتی - زینت }

باید در تصمیم با پاسبان بود

الله

۴ - بایستی با **ص** مورد نظر خود را

از عالم بگیرد

۵ - کتبا پا؟ بنا بر تقسیم - شادی

- پیروزیهای آینه میباشند

۶ - هر شکست یک پیروزیست

۷ - فقط بجز دنیا بهر چه و از نیاپایه های خارجی

دوری کنید

الله

۸ - اولین تصمیم رادر زنی شادی انتخاب کنی

زیرا اگر فقط بزنج قهقهه بزنی ملا

در طول زنت پیروز خواهی شد

۹ - از تمام امکانات بهر پیروزی خود

استفاده کنی

۱۰ - آنچه ماهستیم نتیجه اعمال خود ماست

الله

۱۱- الهامات و معاشف با عقل و تقیبات

تضاد ندارد

۱۲- کسیکه بر نهاد خود با تقسیم حکومت کند

بر جان حاکم است

۱۳- در کار نعمت را با اراده بر روی خود بگشاید

۱۴- پلهای ناهمبوی پشت سر را خواب کند

الله

۱۵- همه چیز را بینه و همه چیز را بسزویه

و همه چیز را به اینده و حق با اراده

و سنجش سخن بگویند زیرا سکوت

کنجینه کلمات

۱۶- همه چیز را در عالم آرزویش کنینه و پس

به حقیقت وجود در آن اعتماد نماید

الله

۱۷- آن چیری را که قبل از نزول بهر ای خرد
اراده کرده‌ایه خواهی که گمراخته‌ای با پیوستن

ع **من** آخر تغییر دهی

تذکره:

میر حیدر را میتوان از خطوط دست و پیشانی
- نطق هر ذرات شناسد در مایعات (قهوه - چای)
کربنیتالوماسنی - نمک‌گزات - شکل گرفتن اشیاء
در طبیعت و نیزه کف نمود

الله

۱۸- کافای سعادت آمیزه را با ستونهای از

شکست که حوادث پی ریزی نماید و

از پیچیده شکست نراسیه مکتب خیل مصمم

و جبهه متر همراه خود ادامه دهی

۱۹- ارتقا محظرات خرسزد و متین باشی

۲۰- صغیف محکوم بقیاست

الله

۲۱- در تلاش یافتن دورترین مقصد در اندیشه

صفت ذی در راهاتن آسا از انبیا

نیردنده استوار ثبات بایه سوز در

۲۲ حفظ ضلالتی شایسته تقسیم بلیه

۲۳- زنده باشی که زنده کنی و آنگاه میزیه

الله

۲۴- از ترف برای پیروزی استعداد، کینه

۲۵-

رو قوی شو اگر سعادت جان لیلی

که در قطم طبیعت ضعیف با مال است

۲۶-

کسی ندارد پشت تو
چون ناخن آلتش تو

۲۷-

{ هیچوقت دیر نیست
اما و دا خیلی دیر است }

الله

کارما یوگما

« نزمش کی »

میرای سلامتی و آگاهی اعضاء و جوارح

و مبدء منزشمنی به ن مبتظر شروع

ریاضات

الله

توجهات مهم

۱- حرکات کارمایرگا با عمل دم شروع

در تمرکز حالت با حبس تنفس و

بازگشت بحالت اولیه با بازدم عمیق

بایستی توأماً باشند و ایست کارمایرگا
در حقیقت بکنوع حالات تنفسی میباشد

الله

۲- کلیه حرکات کاملاً بایستی با :

تانی - نرمش - کشش - مترنم -

قدرت - تکرار صورت بگیرد

۳- تمام حرکات بایستی حداقل

۳ سمّت بعد از صرف غذا انجام گیرد

و مترینات محضراً در امتداد مقابل چپ

کره زمین باشد

الله

ع- برای انجام کارهای از سزم ترین

وساده ترین حالات که خود

مشتاق هستی شروع نموده

و هیچ وجه فشاری بر اعصاب و عضلات

وارد نکنید

الله

۱۴۴

» حرکات کارمایوگا «

۱- تمرکز؟ شده شمع

Ta Ta Ta

» تمرکز چاکرای ششم بیک نقطه ذراتی «

در حالت پادما سانا (۴) بنشیند و باشد
یک سمع که در فاصله بی متری شش قرار دارد
خیر، شوبه و سپی چشم را راسته و تقویر

الله

ششم را در چاکر او ششم (خامدین دوا برد)

بینی و پس تصویر را تخیلًا محو و دوباره

آزاد خلق کنی

۲- حرکات هشتم

Tatana

محالست بر از این شنبه کردن هشتم را با گردش

براست - بچپ - بالا - پائین - دورا -

خلی؟ آراسی نر منی داد، و پس با آب

ملایم و خالص بشویم

الله

۳ - عضلات شکم

capablasti

حالت نیم خیز ابتدا دستها روی ران بالاتر از

زانو نگه دارید و تمام هوای ریچ در حالی که

عضلات شکم را با دایره محبت بپوشان

فقرات بریه و نامیتوانید فشار را روی

اسرار و احشای زیا که بپوشد و فشار را با من

تفقه صدای و داخل سینه خود را با دایره بپوش

الله

این عمل را حین باران تکرار کنید و بعد از آن حالت

نشسته ~~صاف~~ - ایستاده نیز عمل کرد. این

حرکت در پیله ای چاکرانی به اسرار اهل خارق العاده

معنی است

۴ - پادمانا

(لوتوس) - (درخت سر) - (نیلوفر آبی)

Padmanana

این حالت برای کلیه اهل تمرکز در
ریاضات بکار میرود

الله

کب با شنگ در روی زمین زیر سرین (با سن)
 گذارد و چهار زانو بنشیند پاشنه پای راست
 روی ران چپ و پاشنه پای چپ روی ران راست
 بدن صاف کشیده ستون مهره ها و گردن در یک
 امتداد چشم بسته تکرار قوا در پیشانی بین
 دو ابرو و پنج دست را روی زانوهای مربوط
 انگشت سبابه و نمک آن به اهل شخصت
 مربوط را لمس کند و به انگشت دست
 مربوط صاف کشیده باشد

الله

شجره

برای انجام حالت پادما سانا از یک بالش
 کوچک در زیر ماسن (سرین) خود حتماً
 استفاده کنید که بر آن فشاری وارد نشود
 تا مبرور تان زانو حالت گرفته و آن
 حالت عجزی عادی شود

الله

۵ - خورشید

Soor ga - Namaskar

بایسته هکت دستا ہم چبیه ۵ روی

سینا انگشتان روح هوا بحالت دعای ^{هندی}

سپس چشم را میبندیم و یک انگشتان

سباج را در پیشانی بینی دوا برو در همان

حالت دستا ہم چبیه ۵ مکرر خواج

چاکرای ششم

الله

د- کبری

Cobra

روی سینه درازنش بدن از کمر صاف باز زمین
 ماس کف دستها روی زمین پنجه ها از کمر تا سر
 کاملاً محکم بر کشم بچنانچه سید مله کردن نیم تنه فوقانی
 از زمین توسط دستها سر را آرام به محبت میریه

۷- تعظیم

پس از حرکت خورشید (۵) حالت تعظیم

الله

۸ - ایستادن روی شانه

San vayan

دراز کشی و پشت به دیوار از سینه تا سر
 بطرف بالا کشیده پاها عمود بر بدن دستها
 پشت به دیوار گرفته حاذق باشد

۹ - پل معلوق

Se tka-Bend-danan

پشت دراز کشی دستها زیر کمر و بین سینه
 پاها حالت قوس بطوریکه پاها سر روی زمین
 تکیه کمر

Ma T n i

۱۰- ماهی

حالت پادشاهان پس بعجب فم تا بدن بر زمین برآید
 سر را بعجب فم تا سنگینی شده دور از سر باشد
 هر دو دست پا را بیدار قفسه صدای کاملاً بیرون
 فشرده بدن حالت طاقی پیدا کند که سر
 و پا که دو تکیه گاه آن باشند

الله

Ha-lasan

۱۱- گاه و آهین

حالت ایستاده روی شانه (۱۰) ساق و پاها را
گستر و پاها روی زمین بالای سر را می کشند و به این
حالت مکتب شود

۱۲- چنبره Karma - Peed - Anan

مانند حالت گاه و آهین ولی زانوهای خم روی
زمین در دو طرف گوشه ها قرار گیرند

الله

۱۳ - گدابی *vataga*

بیت درازش زانوی چپ را در شلم جم
با دوست بگیرد پس با علس بهمان کل مازانوی
راست انجام شود

۱۴ - منشور *Karmanan*

فتت پا را باز سر را عطف وسط
پا که برید

الله

۱۵ - تاشن (کشتی عجیب)

Parehinothun

حالت نشتن پالا کاملاً کتیه سر

هزاره بر باد

۱۶ - صو دولّا (شاد بکشیدن)

Hanthu - padu

نشتن پالا بازو کتیه باد و دست

کشتن پالا را بگیر

۱۷ - زانوسر

Janu - size

نشت پاء هم چبیه و دراز پای چپ
خم پاشنه پادر شکاف سرینی (باسن)
تنفس عمیق بازدم را کاملاً خارج پای است
کشیه، باد دست بگیره سعی شود زانوی
راست با صورت لیس گردد - باز زانوی
چپ محل کنار شود

الله

Sa la h

۱۸- ملنی

روی سینه دراز کشی دست ها زمین فشار داد.
 با باز کردن و یک محضات ستون فقرات بالا را
 به و ن خم کردن بطرف مایلایریه

Bha g a j

۱۹- کبرای ملنی

در حالت کبری پای خود را بعبت سر
 می رساند

الله

۲- کمانی

Blanco

روی شلم در از کشتی بازوان را بعقب کشیده

پایه را از محبت ملینه کرد هر دو ماق پایا را

از پشت باده دست بگیریه فرق سر را با پایا

نکته

الله

۲۱ - ۱۱۱۱

poona na - spta - va ۹

نشته برزانه ؟ آهنگل بعبت خم زانوه؟ بهم

فشرده سرکف اطاق را می بیند

ملبک کرد، روبرو باق مکت دستها را

برای فشردن سر بطرف پم پا می ریزد

۲۲- صلتی

Tehon

ایستاده. پا کاملاً باز هر دو دست در امتداد شانه
 در یک خط آهسته بر است خم تا دست راست
 پای راست را لمس کند در حالت پای راست
 قدم بر خم و پا ریب کاملاً کشیده دست چپ
 بلند شود تا در امتداد مقابل پای چپ
 (در یک خط) قرار گیرد این عمل بر است
 چپ تکرار شود

الله

۲۲- کتر دم *vinachik*

حالت مابلانی و ل بیاو کف دست دوسا
 رابرو صفت شانه روی زمین گنه ارد به و و پا
 حالت مابلانی سپی بجالت کدوس پل
 زده تا پا از جمعیت سیزمین سترایک شونه
 و در سر به لسنه

۲۴- ارحت *vinachik*

مور کف دست مابلانی و پا قوسی
 شونه

الله

۲۵- کشتی بعقب

Anjanej

حالت بزرگ پاور دست جلو و پایی چپ
کاملاً کشیده، در عقب و در دست به عقب
میرونه و با عکس با پا چپ نیز عمل شود

الله

۲۵- پیش مهره

Ar d ha - Ma d ni - An d

نست پاویپ پت پار راست و پای است

در تشنگاه م پاویپ در ملت سئون در

کنار پار راست بادست راست بطوریکه

پاویپ را بطرف بیرون میبرد نیمه پاویپ

و بادست چپ نیمه پای راست را بگیرد

الله

۲۷- ط و وس

Ma ۷۰۰۸

دوزانو روی زمین زانو که از هم باز کف دستها
 روی زمین سر انگشتان دست و طرف پا
 و جمع دست و هم چپیه و بگو و هر دو آرنج
 به شکم تکیه نماید سنگینی به ن بر روی بازو
 و پا را از زمین جدا بطور راست و افقی کشیده
 به ن کاملاً افقی در امتداد خط پا (در یک خط)
 سنگینی به ن روی دستها و جمع

الله

۲۸ - کلاخ Kad

روی رشتان پانشت زانوک جه ۱

کف دستا ثابت روی زمین زانوک

جه بیت بازو و تنیه نمایه رشتان

پاک را بلبله و تعدادل به ن حفظ شود

۲۹ - استاد Banadha - Padma

حالت پادما نا دستا را به پشت سر خم

داد و رشتان پای سرافق را بادت

بگیر

الله

۴۴۰ - کونه

Parbat

ایستاده دستها کشیده بالا کف دستها

و انگشتان بالای سر بهم چسبیده

انگشتان بطرف سقف و پنج مرتبه تنفس عمیق

۴۶ - بهادر

Rahador

حالت پادماسانا و کف پاها بهم چسبیده

الله

۴۲- دو نیم کردن

Anjanasana

نشسته پای راست جلو کشیده و پای چپ
معتب و کشیده کف دستها زیر چانه
به هم چسبیده و مجالت دمای هندی

۴۳- خمی (اِفاقیا) Yoga-Madana

از حالت پادمانا بجلو خم با پیشانی زمین را
لمس دستها پشت سر و هر مچنی باقی دست
گیر و قبضه کند

الله

۴۴- خردس

ku ku A

حالت پادمانا پنجه پاخ روی ران مقابل
دستو بین ران که وزانوی سنگینی به ن روی دست

ارز زمین مله شونه

۴۵- مرد جلی

v-e-e-a - A n a n a

فتته دست از پشت یک دست از بالای

یک دست از پایی و پلو جا پت یک گیر
قلاب کت

الله

۴۵ - لاک پشت
Littana - Kama

حالت پادمانا به شش فرس دستا بین زانوا
وران و از زمین بلند نشوی مکه دستار از پهل
ساق پا خارج و بر ران کینه و بادست پی
پا دادا بگیرد

۴۷ - فشی بیلو

محالت تعظیم استاده سر را

بزانو و دودست پا دادا بگیرد

الله

۲۸ - اشترافی (تقادل)

Matang

حالت ایستاده پشت پای راست را با
دست راست بالا گرفته دست چپ کاملاً
بالا کشیده شود

۲۹ - پا و زانو

با پای راست بر زانو شویه پنجه پای
راست در کنار ران چپ کف دست
زیر چانه

الله

۴- تیرانه از *A kanna - Dhana*

نشت پاریپ دراز پای راست از زانو خم
ساق پادرسینه گشت پادرساق را بادرست پپ
گرفته و زشت پاریپ را بادرست راست

۴۱- قوربانه *mandu*

نشت کف دست در پشت بن هم چسبیده

۴۲- شیر

حالت دوزانو نشسته زبان کاملاً بیرون
 دهن باز دستها روی زانو که انگشتان دستها
 را کاملاً افروهم باز کنند

۳۴- استراحت (شل کردن)

حالت درازنش و مقلطیسی پاهای هر دو
 شانه باز دستها طرفین باز و آزاد پشت دستها
 روی زمین چشم بسته تن نفس عمیق عضلات
 بدن را بجا است خله (رمانی) فرود بیاورد

الله

ورزش چشم

خالص

۱- تمیز کردن چشم و شستن آن با آب

۲- تمرین عینوتیزم و نگاه نقطه سیاه



۳- مصرف آله درای ویتامین A طبق

برنامه منظم

۴- حرکات دورانی و بات مختلف چشم (۲)

صحت تمرینات کارمایرگا

الله

آب

- ۱- بیت دقیقه ۱۰ تا ۱۵ لیوان آب خالص - خام -
 ملائم مصرف شود و تا دو الی سه ساعت بعد از
 غذا از نوشیدن آب خودداری و سپس هر
 نیم ساعت یک لیوان آب میل شود
- ۲- در هفته یک روز غذا مصرف نکرد فقط
 هر نیم ساعت یک لیوان آب خالص
 بنوشید

الله

شیر - ماست شیرین

۱- برای ترک گوشت بهت دواي سگ سل از
شیر در سقه و یا ماست شیرین و تازه استعاده
گردد و سپس آنها را با بادام زمینی و یا مواد
پروتئینی گیاهی تبدیل نماید

۲- از مصرف شیرهای علی - خنک - الای
گاو میش - خوک - حیوانات گوشتخوار
شدیه آبه بر عیز گردد

الله

اغذی دارای پروتئینی

بادام صفتا (زمینی) - لوبیای سفید -

دانه خلر چینی - تخم دسبز - فندق

- جو کندم بابرس - عنب -

پنژ شام (کوهی) - شاه بدوط -

گیاهان دریائی

الله

منفرد خواری

کلیه اقدای بایستی بصورت خام - متفرد - عاقل
 مصرف شوند چون برقی اقدای باید بگر ترکیبات
 نامناسبی را تشکیل می دهند ماده عمل و خوراک -
 گوجه فرنگی و هندوانه - شیر و ماهی که تعدادی
 از معدن که قادر به هضم آنان نیستند و
 ترکیبات آنها از نظر اعصاب و حواس
 نیز نامناسب است

الله

اغذیہ سالیانہ

۱۔ طبقہ سیرناہ منتظم ازاتہ گیاهی خام استفادہ

وہر حینہ روز یکبار سیکل نمہ ای تعریفی گردد

۲۔ نمہ کاملاً حمیہ یا کربیہ یا عصارہ گرقہ شود

۳۔ صبح ازاتہ شیرین استفادہ شود

۴۔ نمہ دومر حله صبح و عصر با فاصدہ افش

۱ سکت

الله

۵ - کلیه آنهایی که در آب سرد میروند

حیانه، شونه تاثیر روی حیاتی خود را

مازیانه و آب حیانه، شونه چنه بین بار

تقریب و حتماً دور ریخته شود چون

آفتابه به سموم سلولها میباشد و تاثرات

نامطلوب در بدن بگونی خواهد بود

اللہ

اغذیج روزِ حُر

» خام «

گروہ الف

۱۔ مویز قرمز (کشتی جی رنگ)

شفا بخشی

کم خونی - درد مفاصل - رماتیسم - سرطان -

طحال - امعاء - استسقاء - صنف - کبد -

سموم - اورہ - تڑشی خون - سوء خافہ -

تڑشی کردن - نفوس - فشار خون

الله

۲- انجیر

مغز - اعصاب - ملین - گلودرد

استداد - سرطان - دمل - لثه - تقویت

طحال - حافظه - بوی دمان

۳- موز

شوره سر - پوست - مذکرم -

حاکم آن برای خوشبختی -

هرگز موز را ناشتا و یا با آب مصرف نکنید

الله

عم - بادام منقا (زمینی)

حافظ - قند - اعصاب - بینائی -
گنگل عقی - صوا - عفویت - سینہ پلو -
خوسریزی - زخم رود

۵- عتاب

چربی خون - قلب - کم کردن و اارت -
فشار خون - سینہ - زخم رود - صوا -
زخم چرکی - امراض چشم

الله

۵- خرما

سرطان - قند - رماتسم - مژده فوق علیا

زکام - گلودرد - ریزش مو - سینه - حبشی

پیر شدن

۷- جوبا بسوس

نقرصیت اعصاب

۸- گندم بسوس

مقر - خوشریزی سینه

الله

۹- قندق

تعقل - قند - رکمل - ذات الریا -

شکم روش - سرگیجه - سینه درد - قزنج -

فلیبت - واریس - طاسی - معده -

سروش - زهر

الله

۱۰- کرفس

خون - مثانه - کبه - تنفس -

رماشیم - مالاریا - نفرس - زکام -

صه - کوفتلی - آسم - زردی - گلودرد -

قویج - حصبا - روده - لیزی صه -

محرک نشوت .

الله

۱۱- گمل کلم

اعصاب - سردرد - رماتیسم - نفوس -

سیکتیک - انهدامند - سستی استخوان -

سد - کم خون - دیوی - صدا - طیار - منتشریت

اسهال - برنشیت - میرقان - نفزیت

الله

۱۲- استغاث

ترشی خون - ریش - کبه - سینا -

متب - نیش زرد - سرطان - گلبول قرمز -

سره هاخه - ریشه - حبس ابول -

کردرد گلودرد - میرقان - لثه -

الله

۱۴ - فیا ربا پوست

حصص - معدن - ازدیاد ادرار -

پوست - میرقان - سل - معدن -

صفوف - اگرزما

۱۴ - لوبیای سفید

موله منی - موله کثیر -

ازدیاد ادرار - رم - سقط جنین -

امراض حبه - سرما خوردگی - سرمازدگی

الله

۱۵- نخود سبز

اعصاب - مغز - ادرار - مقاربتی - کرم

فرون - معزیت - اعصاب - سرطان -

(مابعد) جراح - موی سر (مازنیون)

۱۵- شند

اعصاب

الله

۱۷ - ریحان

قزلبغ - حافه - متب - گلدو -

مگیرن - گل مرثا - پستان - معده -

عنه معزنت - زکام - سینا درد - سرفه -

اسهال - وبا - خون دماغ

الله

۱۸۶
مکرر

مکرر ۱۸۶ - ربیعان

قربنج - حاضره - تب - گلو -

مگیرن - گل مرثه - پستان - معده -

صند معزیت - زکام - سینه درد -

سرمه - اسهال - وبا - خون دماغ

الله

۱۸- نفع

سوزش - کبه - حصه - اگر ما
 سوزش - عفونت - قلب - اعصاب
 تنگی - تنگی نفس - سردرد - زخم معده
 حر - دندان درد - جاز خفا - گرسنگی

الله

۱۹ - لیمو شیرین

متب - رمانسیم - قنه - قره باد -

زکام - سرما خوردگی - گلودرد - مقاربت -

زخم - زهرمار و حشرات - کم خونی -

درد - تیغزس - سرخک - آبله -

مخملک - ترشی ^{معه} - کبه - کبیله ^{معه} -

پیوست - اگرما - ترشی ^{معه} -

سوی ^{معه} - اعتماد

اللہ

۲۰۔ سبب

اسید اور میب - کبہ - معہ - امعاء -

سینہ درد - حصہ - اسہال - ادرار -

مخاض - رچ - موز - متب خال - رماتسم

سرمہ - پیری - امصاب - دکان - قتب

قنہ - عتوب زرد - سرما خوردن - سکوم -

منہ کرم

۲۱۔ ریواس

استمزان بندی

الله

۲۲- عمل

کمی رسته - کلبه - مغفرت - زخم سده -
 اعصاب - چشم - روماتیسم - پادرد - نقرس -
 بآکنزی - جهاز تنفسی - قلب - سرما خوردگی
 ریج - بیماریان جراحی شده - زهر - قزلبغ -
 سرمیت - مایه - سینه - استقاء
 ادرار - سرمه - جوش - زخم دکان -

سنتی انعام

اللہ

۳۳ - گلابی

اسید اورید - اعصاب - ریشہ

سل - کم خونی - مرض قند - نفرس -

مفاصل - دیاستازم - ہزاق - ہیپت

اسہال - معہ - فشارخون - پیچواپی

گیب - اعصاب

اللہ

۲۴ - گلیاس

جوانی - اعصاب - ادرار - قند -
ورم خاقل - برنیت - پیوست - تب

۲۵ - زرد آلو

اعصاب - استخوان - سلول - طول عمر
کم خونی - بواسیر - خم سوزی - گرما زنا
شب کوری - معده

اللہ

۲۵۔ گریف

چربی خون - اورہ - اسید اوریک -
 انہاد عروق - آسیرجوال - کلیہ -
 چرک صورت - نفرس - رفاقتیم
 عرق - ادرار - حبس البول - چشم
 سرمازدگی - ناراحتی اعصاب

الله

۲۷ - صویح

اعصاب - حزن - دیاستازم - شب -
 ملیا - پیری - قلب - صد کرم - مدر -
 کبه - نقرس - سوختگی - سودا - کدک -
 تقویت - درد - تقابلیت - استخوان -
 حضرت ا - معده - سیرقان - حبس البول -
 حشم - مص - یبوست - لثه - باء -
 رگم - درد - آفتاب زدگی

الله

۲۹- شلغم

ایصاب - کبه - جراح - قزو باد -
 کسیرب - بینائی - سینا درد - کم خونی -
 چرک - سیاه سرمه - آسم - سرمازدگی -
 دمل - کورک - گلودرد - نفوس - جذام

۳۰- نارنگی

ایصاب - مزاج متب - حقتان

الله

۴۱ - گشتیز

- سفر - سرور آدر - غذا - خوشبختی -
- صبرا - التهاب - معده - اسهال -
- سردرد - زکام - کلنت زبان -
- کندی ذهن - قوه یاد - قاعده گی -

۴۲ - گستر

چربی خون - استقاء - لثه

لوز و المعده

الله

۴۳ - علو با پوست

سند مثانه - مکن - حامدگی

خون - چرک صورت - تب -

آسکادین - کرم کاه - عزائم جنسی

۴۴ - ج

امصاب - پوست - اسهال - ورم

خونریزی - بیخوابی - ترشحات - سرخ

معه - سینه - تنفس - سل -

قلب - ورم روده - درد - چشم

کودک

الله

۴۵- پرتغال شیرین

چرک صورت - مالینولیا -

جوان - اشتها - قزلبغ - دل درد -

تب - گیرن - بیخوابی - پوست بدن

الله

۳۲- سبب زمینی

ریشه - اعصاب - کم خونی - معده
 قلب - قوه باد - سوختگی - ضربا خوردن
 قنہ - جرب (گال) - اسهال - اگرما
 سرما خوردن

الله

۴۷- جعفری

خون - گرمای زرد - قائمگی سکت -
 سرکها - صند مغزی - سوختگی -
 پستان دردناک - ادرار مبه

۴۸- خبوز

سل - خوسریزی - رمانتسیم -
 قند - سکت کدی - اوصاب

آسترشین - آب دکان - برنگ -
 سالت - اسهال - قانچ - سنیا -
 عطش - صزا - جوش - خوشخیزی -
 بهت گرفتن چوب آذیل برای اعصاب
 معینه است

الله

۱۹۵

گروه ب

« انچه در دهن ده »

{ از دین انچه کمتر استناد شود }

۱- برنج با سبوس

صند پیری - طاسی

۲- نتر بچه

دمن سموم کلیه دلبه

اللہ

۴۔ نمک

معدہ - آئرشین - برکت -

اسہال - ورم - خوشبیزی - قائمگی - رمانتھیم

۵۔ ترشک

تغذیہ خوں - ادارہ آدر - آبہ چرکی

سودا

۵۔ خمالو
~~کبہ~~ کبہ - کلیہ

الله

۵ - زائلاک

کرم خون - سل

گل زائلاک

تشیخ - مقوی معده

۷ - شاه بلوط

آشربین - زرد، زخم - اکزما -

اسهال - مترب دست و پا - خونریزی لثه

ترشحات معده خالما

الله

۸- زرنگ

آرزوین - آسم - ناراضی قلب -

حزن - اسرار - تب - یاسگی -

گندکلیه - مرمیت تریاک -

تب - غم زنده ده - حافظه - گشای نفس

کمر درد - نوح قزلباشان برادر مشهور

۹- آلبانو

مغز - ادرار - روماتیسم - درد مفاصل

نرمی پوست - صرا - قی و اسهال -

مغز آلبانو مابعد از یازده سالگی و شانه

۱۰- برگ گل سرخ

از دیار طول عمر

الله

۱۱ - ذغال اخته

مرصقه - اسهال - بواسیر

حقایق ادرار - سرفه - التهابات معده

تقریب رود - خونریزی

۱۲ - سر (کنار)

سینه - علقش - مزاج -

معده - کشته - کرم - سستی اعصاب

امراض حلی - ضاآان بواسیر اعصاب

۱۲- یونجه

شب کوردی - خوشخیزی لثه - سزی آنگوان

ریشه - عادت زنان را باز کردن - سینه درد

سرمه - شرک اعتیاد - موله منی

یونجه به ارکوس سفید و گاهی که از شیر آن معروف

مگر درد معده است

الله

۱۴ - نبه (سفر) (پسته وحشی)

فرح بخش - مقوی حواس - کبه و طحال

از دیار کثرت - گند مایه - بواسیر

باز کردن قاعده - عذیب - نعونه - سرفه

حققان - غش - مکن کرد در د - طاس

- نبه و بادام و کندر قرمز بر اثر کبک پیکی اعفی و طین -

صنغ سفر :

مقوی معده - سرطان

۱۵ - سجل پونه (پونه لهر)

پادرزهر قاریج - معونت - جه نام

ما. عمل به ابر ادر ادر آدر - بابت و عمل

به ابر کرم که و - نیش حشرات

اللہ

عرا - پرنس کوہی

ایصاف - استقاد - بلغم - محرک عافہ

اسرار - گوارش - کبہ - رماشیم -

سرمہ - واریں - خلط - فارش زخم -

لثہ - تدب

الله

۱۷ - نرفزون

ایصاف - بیمار و مخمور - کیرب -
 کابرون - اشتها آور - درد معده -
 رماشیر

۱۸ - ماش

ایصاف - نیروی بینائی

الله

۲۰۷

۱۹ - باب

ایصاب - نیکبختی - عزت - سودا

فشار خون - کرم - نمد دافع

۲۰ - شوی

ادرار آدر - اشتها آدر - غنیمت -

مکنز در درد - گنج مفس - گنج علی

غریب علی - از دیا دینوت زنان

الله

۲۰۸

۲۱ - مدال

کم خونی - درد شانه - فقرت ناشی و مو

آلبومین - سنگ کلیه - قزنج -

ورم سرمازدگی - کبه - نفوس - هاشیم

الله

اغذیہ دارونی

در صورت لزوم معرفت گزیده

علت کمی آشنائی عمومی در استفاده

از این اثر با بیتی نهایت دقت

معبر گردد

اللہ

گروه الف
انڈیا داروئی

۱۔ آفقی

sun eau

اعصاب - پیوست - برنثیت
ورم عضلاتی - جوشن ملک - کبہ - رمانسیم - زکام

۲۔ آرٹیشو

اعصاب - محرک ادرار - کبہ - متب
گرمیپ - مالاریا - زردی - نفوس -
رمانسیم - کولت

الله

۴ - اسطوخودوس

Lana da la

اعصاب - آنژین - قولنج - سیاه سرفه

نوزس - ترشحات سینه خام - ادرار

سرپیچ - میو است

الله

هم - افنتین

Albion Tiliu

اعصاب - بی خوابی - کرم - کم خونی -
عصرن بطری - برتقان - بجران کبدی -

تاکه رنا متطرم

اللہ

۲۱۴

۵۔ بابو ۲

Cam oil

احصاب - سموم - اشتہا آور - دل درد

افتدال حافہ - رفع درآج دست دیا -

مالاریا - قائمہ سنت - معزیت - نفل نفی

سک شد

۵۔ بابو ۲ گادی (اخیوان) (مریم)

مایخو لیا - غشی - بک خواب

سرکشی

الله

۷ - برگ بر

Lunar ien

اعصاب - آخرین - بی اشتیاق -

در اوج و رک برگ سمن - تنظیم رمل

در دمار ماتیم - درد زایان

۸ - برنجاسف

Lamoina

اعصاب - کم خونی - نفوس - زخم و جراحت
 فائز نامرتب - کرم معده و روده

۹ - بیہ مکت

Salin - aha

اعصاب - کم اشتہائی - گت کیب صوا
 گمال جی خرابی - تب - رگل زیاد
 رماتسم - دمن کرم - آدام مبنی

الله

۱۰- بیدخت

وبا- طاعون- سرطان- ریشه اطفال

کبه

۱۱- تیرول (مذار) (دیزفون)

Tillan

اعصاب- نقیب شراین- خون-

درد معدن- گریپ- بینواپی- میگر

۱۳ - درزغ کاغ

اعصاب - بی خوابی - آسم

۱۴ - رازیاغ

Freca-la - va laa

اعصاب - آسم - چشم - ہیوست -

سیاہ سرمه - معده - ورم پستان - کلیہ

معده - کرم معده - ورود - قائمہ آور

از دیاد شیر - بہز آن ہاں چشم

الله

۱۴- سس (اقتیرون) (پنج شنبه) (دواء الجزن)

منه جنون - سرطان - گریپه -

فلج - امراض عصبی - صرع -

مالینولیا - کابوس - بی حسی اسهال -

تبهای کهنه - میرقان - گسل معش -

دیفتری

الله

۱۵۔ سنبل ختائی

Lang e ligne

اعصاب۔ کم خونی

۱۵۔ کوسنبر (نقاع فلفل)

nethe - poirnee

سر درد۔ اعصاب۔ درد پا۔ کرم۔ امانتیس

بوی دکن۔ بی اشتہائی۔ آسم۔ فزلیج۔

درد معده۔ قلب۔ ادرار آور۔ گت شانه

ماہر برار مستم عترب۔ سودا فز

الله

۱۷- سندھ طیب (عنف گرج)

valeriane

اعصاب - قلب - خواب پریشان -

آسم - سینہ درد - درد معدہ - فشار خون

بینواپی - میگرن - یائشگی - قاعدگی سخت

۱۸۔ شاگ

Po pa - Lannana

اعصاب۔ درختی و پیمہ گی۔ نقرس۔

رمانتیم۔ سیاتیب۔ سرمہ۔

اختلالات بیماری

۱۹۔ شیرفت

شباب۔ مہر۔ پاک نشہ

امراضی رود

۲۰- مل تتر

Eclater

غم و اندوه - پیموایی - طیش قلب -

اسرار - دل بهم خوردن - نفیست -

حبس البهل - رمی استخوان - اسکورپت

۲۱- مرزندش (سرق - عنقر)

مالینولیا - سردرد - زکام - مستی

آرام بخش - عذتج - معده

۲۲- مریم علی

Lana hge - sa lva ia

اعصاب - بزمک - اسهال - معده -

سکودرد - یائسگی - غمگینی در دماغ -

رمانتیک - عرق شبانه - سوختگی -

نیش زنبور

۲۳- مکث زمینی

اعصاب - بادشکن - لثوس

صندسم عذاب

۲۳- ورون

verba

اعصاب - برداشت - ملولیت

اسهال - دل درد - تب - میگو

سینه درد - کمر درد

الله

{ گروه ب }

در اندیشه دارویی ۲۲

[از این گروه فقط در صورت احتیاج مبرم در
بیماری و یا ضرورت‌های حاد استفاده شود]

۱- آویش

Thymus

سیاه سرفه - صغف و نائزاج - خشکی -

زکام - پاد زهر شوکران و نتریاک - بیرقان

میوه لثوت - کبدی - زخم چرکی

۲- اکلیل کروی

Le romarin

اسم - پیچہ کی عضلات - درد مند

بحران کبد - بیخوابی - سیرن - رمل خطرناک

رماتیسم

الله

۵- بارگفت سر نیزه ای

Plantain

کم خونی - آسم - سوختگی - درد معده

سکته درد - باز کردن ادرار - زخم دارایی

تزییات چشم

اللہ

ہم - بنفٹہ

Vialette

انٹرنی - برآمد - برونشیت - سیاہ سرمہ

لشہ دندان گریپ - سیکر - بیمار یہاں پوسٹ

زکام - کبہ

الله

۵- منفته غزلی (سه رنگ)

P e n e n e e

جوش صورت - اگر ما - دمل -

امراض پوست - خارش پوست

رما قسیم - سرفه مزمن

اللہ

۲۷۰

۵۔ گل تلمتی

Pro van ad

آثرینی۔ برو نشت۔ نر شحات سفید خانم

رگل زیاد۔ خمریزی بینی۔ ورم پستان

منرب خورک

الله

۷- نزن گزنی (پواره)

P o i n e e n

تقلب شرامین - بردنیت - میرمت

سوء ماخه - نقرس - نیش و شرارت

۸ - حسن لب

قلب - سرور آور - عفویت مجاری ته قسی

سردشتیت - چشم - بعد از کشیه نانه ان

تقریب - معمه ۰۰۰۰۰۰۰۰

الله

۹- ایوب نہ چینی

Phaon tie

آبہ - بی اشتہائی - پیوست -

در دصہ - کبہ - قافقار یا -

ماریات سفیہ خانم؟

الله

۲۲۴

۱. - زميره

ورم طحال - معده - امعاء -

کلبه - ازدياد هورمون جنسي و شهوت

۱۱ - زردچوبه

کپه صزا - جشم - استقاء

۱۲- سورنجان

نقرس - رماتیسم - سیاتیک

۱۳- شقایق المغان (لاله سرخ)

بیماری سینه - سیاه سرفه -

آسثرین - متب دانه - ادرار وحشی و غیره

زیاد مکینه

۱۴ - شیرینی بیان

Beyhine

سینه درد - آتشین - پردنشت

دل درد - تب - خوشریزی - زکام

مناخ - ورم چشم

اللہ

۱۵۔ علمت عفت بہ

Hien de n

اگر ما - کبہ - میرقان - گنک ملیہ

کبہ صزا - عفت ملیہ -

رماشیم

الله

۱۵- خراسیون (براسیون)

گیگی معنی - امراض ریوی (بافل) / منبش

آسم - ادرار بنه - سل

الله

۲۴۹

۱۷- نماز یاقنی (پای زمانان)

تصفیه خون - فسادش - بادرش

محفوظت - پیپی

برای پیپی پس از پاک کردن معده و ورود به ت

۲۰ روز هر روز با گرم با عمل صبح ناشتا

میل شود و پس از آن به سمت از معرفت

آن هر نیم ساعت یک لیوان آب خالص

و صبح زود تن نفس محقق

۱۸ - گرز: (انجره) (نبات النار)

کمر خونی - گال - مرصقنه - اسهال -

از دیادشیر - خون دماغ - ضاد آن باند

برای مازکریه گی - رماتسم - خونریزی بینی

ریشه ملت گرز: با الکل به مدت سه روز در آفتاب

برای رمیش مو (مالیه نی) - رگم را کم نمک

خونریزی بینی - عا نقاریا - سرطان - ورم پا

الله

۱۹ - کاکوتی

پیارپای تنفسی

۲۰ - گل‌گاوزبان

Bouanneche

گرمپ - پرونشیت - زکام -

ورم‌مندی - ان‌ا‌د‌م‌دی - برگ‌ف - محمد

۲۱- گزر (با سلق) (گزر آندین) - گزر خف

مزمی استخوان - میپر بادی بی

گزر غلق برادر سینه

۲۲- گل همیشه بار

Scach - calata le

سوقتی - بیروت - میخچه - سرمازاع

درد معده - بجان کبهی - زخم سگی -

تنگ نامرتب - زبیل

اللہ

۲۴۴

۲۴- کامیران (میر میران)

کبہ - رسول فزی -

مالیہ ن عصارہ آن بایں بہار تک و مک

و برصی (پیشی)

مالیہ ن تنہا عصارہ آن بہار زین

۲۴ - مارچ

Anpreze

طیش قلب - تقابہ قوی اشتہائی -

یزقان - اعتقان کہ - حبس البر

اللہ

۲۴۵

۲۵ - مرغ (بیگیاہ)

ادار - مرزم کتنہ، پوست -

خسلی زبان - مرغ قنہ - پیشی شلم

سرفہ

الله

آبهای معده

سودا - گال - اگرما - جوش

اسه اوریک - گندکلیه و مثانه -

امراض قلبی

الله

۲۴۷

پیر عزیز غمناکی منتظر آما دگی بهت
برای انجام ریاضات

در برنام روزمره نیز از مصرف اغذیه
مشرود زیر با ستنای موارد
مفرق العاده ضروری خود داری شود

الله

انواع گوشتی - قند - اکل - روغنی های حیوانی

آتش

دانه های چرب و روغنی - انده پخته شده توسط

خام - انده پخته شده - سرشیر

انده نامطهر - دانه های له شده

انده رنگ برده کردن - ناریل - گردو -

پیاز - ختمش - سیاه دانه -

نره - نرب - شکر سفید - چای

اللہ

سرد - فلفل - دارچین - آلو - سرخ -

کربہ صیہ راتہای تاسندان - جغرات -

دانه‌های ریز روغن مانده خاکشیر - موند -

شوم - فته - انواع کپوت - حر باجات

کینرک - مندره - اسیه - ساس -

صابون برادر شتو - انچه در سبته -

انواع لیک - سبز باجات گنلین -

میوه باجات کار - حب و زوت -

الله

کتاب باستانای کتب فاضل کمره بهیم

انواع نوتیم - انواع که ویم - انواع مسهلیم

نان سغنی - ماکارونی - اسپاگتی -

کرم - شکلات - حلای ارد -

انرژی ترش - انواع داروهای تصنیفی (حق المقدور)

نان شیرینی - تخم مرغ - دانهات -

انار - ماکا - سبرک تنبول - بادجهان

کدو - دال کدو - خشماش

الله

انچه دود داد، شه - رودنی لایر بنانی
 سواد حشر، کشتی - هندوانه - گوجه فرنگی
 انچه هندو معونی شه (باستشای اپیہ می)
 - اسپی بامش مرکب دیا تخد میرا حساب
 میشود

الله

منترا یوگا

۲۲ تموجات

۱- صیفوتیزم

الف- محادست و نگاه در نقطه سیا

۵

۲- آینه - گوی بدور

ب- تمرینات چشم در اطاق نیم تاریک

پ- تعریف چشم به سید تلقین و

تمرکز ۵

الله

۴۵۴

ث - تقریت عمل القادی و هیپنوتیزی
توسط تکرار جملات گنبدین (طلا - من)
که در آتش ذغال قرار گرفته باشند

ث - اضافه کردن جملات ایمنی نگاه
در نقطه سیاه و افزودن بر قطر دایره
آن تا به اندازه یک ماه بهر شد
و همان اندازه افزودن فاصله

الله

۲۵۶

حیثم تا نقطه سیاه از میثاقاده منزه

ج. - ارسال اسرار محتاطیست به سرور

برسید مو - ناضی - زیر پیراهن مربوط

ج. سرور و الصاق آن با یکدیگر

مومی (عمل تابو) و انقار در شبهای

م ۱۶۰ بهر اسرار صافات دور

الله

۲ - تلقینات و درقعات صوتی

الف - درقعات پادمانا (۴) نکر خزا

راه پیش از وسط دوابرد داد، و با

تانی کلمه کلمه بجزد تلقینات مغیبه

نماز مانت :

من بیرون هستم

الله

ب- اذکار و تلقینات منفرآهل

اثاثه نفس است

پ- الفاظ بابیه در درون نقش بند

و بیع و بصدای از غبره در غمات تلقینات

شده نشود و فقط لها تکان میخورد

و اثاثات آراء و تکرار در جاکرای

مستم و حیطه بسته و مستبد

در حیطه مناطیس کره زمین است

الله

۲۵۷

۴ - جاپا

در حالت پادمانا پس از تنفس عمیق

حرف م کلمه **من** را از بیع خلق

شروع و ن م بدو دمان بابتی لبها خاتم

نیز دو و در بکار رود که از مجرای بینی

تأشقی الیه آن متقه محاذی بینی دو چشم

کشیه شود گویا موجی گرم را

الله

سبب چاکرای ششم در سال مینامد

میتوان کلمه OM (AUM) (آم)

را نیز همان ترتیب ازیغ خلق شروع

۱- بعد از خلق کشته، خانه بصورت

۲- بابتی به صورت کرد و بابتی

از جوار بینی تا منتهی الیه آل صدفه

مخازر بینی دویستم کشته، شود

الله

۴ - اوحش نوحه را

حالت پادشاهان و نوحه نکر نوحه پیشانی و تنفس عمیق

جله :

من پیروز هستم

و با هر تلقین موشرد خوب را بخورد القاء

و با جمله اوحش نوحه را را اندر آینه

الله

۵ - تمرکز : چاکرای ششم

بین دو ابرو

الف - حالت ابتدای
ب - سمت چپ و راست مغناطیس

پ - یک قطعه گل رسی خشد برای اخذ

حالت تمرکزی عبوری خود گذارده ممکن

است که از سنگ و یا زمین همراه نیز

استعداد شود

الله

بچک دستها دو طرف سر حالت خازن
 و یک گنبدستان ساج بین دو ابرو و ~~سجده~~
 مکرر راج چاکرای ششم (وسط دو ابرو)
 داده بطوریکه خود را در نهاد احساس کننده
 ت - در تمام حالات همیشه بسته باشد
 شج - تلقینات با تالی و بدون صدای ماکوت
 بها افتاد شود

الله

۱- حالت تعظیم دستهای رانده، مکرر عزا
 و چاکرایی ششم تنفس عمیق و تلقین

۲- قامت راست مکرر و پیتا، و تلقین
 و تنفس

۳- حالت سیمه و قوت بینی دوا برو
 روی گمل رس مکرر و چاکرایی ششم
 و انجام تلقین و تنفس

الله

۲۹۴

د - حالت نهند مکرر و تلقین و متقن

ز - ایستاده مکرر قرا با تمام کتب انگشتان

ج پیش از در آمدن شصت روی سوره

گوشه تلقین و متقن

ر - کمپات مریض تعظیم و نهند کبره شده

ش - ~~احمال~~ اعمال موفق پنج بار در روز تکرار شود

تبصره

کلیه تلقینات و اذکار صحرا حالت القای

ج **من** داشته و فقط مربوط به شخصی یکتا

۶- ذن

الف- درست نشستن (جلوس) که معمولاً

در حالت پادما سانا و یا چهارزانو انجام میشود

ب- تکرار قضا ۷ هفت منطقه چاکرا حفروماً
۷ چاکرای ششم

پ- تکرار تلقینات مغنیه (اذکار)

برای طلوع **من**

الله

حاجاتا یوگما

«~~ارتباط~~»

«ارتباط»

۱- جلوس

الف- نشستی در حالت پادمانا در کت

مغایس و تکرر قرا بجا کرای نشتم و تنفس یقین بهت

کلیه سلامت در روز

الله

ب- از نلیه زدن به پیوار در حالات
 متکرری خودداری و سنون فقرات
 کاملاً نمود و صورت رو به و چشمها
 بسته باشند

پ- است مقاطیس توسط عزرا
 قطب نما تصحیح شود

۲- تحرک تناسل

الف - سر در مجالت نیم دایره از چپ بر است
 و از راست بچپ از حد بعقب و از عقب
 بجلو و تمام دایره دکت داده بطوریکه چانه
 بطرف سینه مایل و نسبت دیگر دکت کند
 و یک حالت خله به تمام سلسله اعصاب
 داده شود

الله

ب - حرکات عزق با تمام میم شده
 - تدار و بین کتب قرس را طی نماید
 بطوریکه سر بطرف کتب میخیزد یا مایل
 شود

پ - انجام تنفس عمیق و سکت
 معنای در نظر گرفته شود

ت - ایحال حق اله در در معنای باز انجام شود

الله

۳- دفع سموم

الف - هوا

۱- هوای مناطق سردگرمستانی

و مرتفع دروای اکسیرن یون مثبت است

۲- هوای درختزار خفگام شب

خطرناک می باشد

۳- از مکانهای سرد پوشیده حتی المقدور

پرهیز شود

الله

۲۷۰

کم - افزودن بر تعداد تنفس عمیق

۵ - جگر برای ازاشعه مستقیم آفتاب برای

سخت زیاد بجز

۶ - پس از مدت سال نوزین ملیا تنفس کمی

روزمره بصورت عمیق شود

۷ - رهاست سمت مناطقی که زمین

در همه حالات متراکزی

الله

۲۷۱

۸- طوری تنفس شود که گویا با استخوانهای
خرد تنفس میکنند

۹- هنگام تنفس دم آرام به ریه
نقز کرده و میزدی پیرانا (حیات بخش)
رودرتام بهی - رستموانا - اعصاب -
مغز سیر داده و در حبس تنفس آسزا
در داخل بهی و بهاد تشبیه نمود و در
بازدم بازاد خارج گردد

الله

۱۰- در تزیینات • دم از پینی چپ

حبس تنفسی همان مقدار و زوج هوا
از پینی راست همان طول مدت

۱۱- در طول حبس تنفسی اشعه

پیراما در داخل بدن تشیت گردد

۱۲- $\frac{1}{4}$ زمان دم - $\frac{1}{4}$ زمان حبس تنفسی

$\frac{1}{4}$ زمان بازدم

الله

۲۷۴

۱۴- استغاده از انچه مادر و آب خالص

برای تصفیه خون در مفاصل به آب و هوا

۱۴- حق المنصور با سر باز ته قس گردد

۱۵- موی بلبه سرو صورت در جنب

پرانایک مکتبه

۱۵- از تقس در هوای عطر آلود - کولردار

کمری - بخاری - مواد شیمیایی - خرد دار می شود

الله

عم - عملیات تنفس

« پیرانا یا ما »

{ تنفس و مملکت }

از دویستی

است - تقویت

دم از پنی چپ
بازدم از راست

ب - متقابل

بازدم با شش

پ - نصفه

الله

۲۷۵

تنفس از دکان

ت - اشباع

پرسید فشار دنده ها

ت - تخلیه

هوای بیرون داده شود

عصبی نفس در کینه

۲ - انباشتنی

۲ - درمانی :

دم از دکان بگورید دندان ها بسته
و زبان به پشت آنها چسبیده پس
از عصبی تنفس هوا از بینی خارج شود
{ برای رفع عطش و گرسنگی }

الله

۲- رمز آفتاب

دم مشادوب کده هر مرتبه از تک

سورخ بینی دم انجام و آب دکان بلم شود

{ برای سارزه با سر ما خورگد } {

۳- گترش تنفس

مصاحف نمودن تنفس و بیرون دادن

قفسه سینه

۱. ثانیه دم - ۱۰ ثانیه حبس تنفس

۲. ثانیه بازدم

الله

عم - عمیق رواج.

تنقش عادی و اجابت اسیر
و پیرانا و دفع مازکرشیک نظری

۵- رگای

نشی در حالت پادمان و انعام

تنقش عمیق

الله

۵- تنفس در کلامایرگا

— مدیه احوال کارمایرگا با دم شروع
 تکرار در محل حبس تنفس سیرت
 سیرت اول با بازدم تواتم است و لها
 تانی و سمرشی کارمایرگا انجام میشود

الله

۲۷۹

۷ - حالات مکرری کارمایوگا در تنفس

الف - پادمانا

۱ - دستها روی زانوها انگشت شصت ناف را لمس

را گرفته چشم بسته مکرر قرا در پیشانی

۲ - آرامی تنفس شود

الله

۲- انگشت رخت دست راست سوراخ

بینی راست را ممد و از بینی چپ

۳ آرامی تنفس شود انگشت سبابه و وسطی

۴ وسط دوا بر و مکرر ده پس تنفس ۱۰

حبس نمود و در بازدم با انگشت بیانی

بینی چپ را ممد و در بازدم

۵ آرامی مابین راست انجام شود

الله

ب - در آتش

۱ - در حالت مقابل می تنفس می شود

۲ - دستها دایره دار بطوریکه پشت دستها

در اطراف بدن روم زمین باشند بطرف بالای

سر حرکت و تنفس می انجام گیرد

پ - به پهلو

در حالت پهلو احوال فوق انجام شود

الله

۲۸۲

ت - ایستاده

پشت به بیرون شمال مقابلین
کل دایره وار توسط دست و انجام تنفس
بسی بیرون چپ و بعد راست خم شده
تنفس شود

ث - تنفس دی

در یک ثانیه دم یک ثانیه حبس تنفس
یک ثانیه باز دم

الله

۲. - تنفس تیز

حالت پادمانا پس از دم و حبس تنفس

مکمل بازدم با فشار از بینی راست

انجام شود

۲. - تطهیری

ریه مملو با ماته سوت کشیدن اما

بدون صدا هوا خارج شود

۲- شنبه فی

هو انا از دکان کتبه بطورید

دنه آنها دوس هم باشند و از بینی

خارج گشته

۳- بیداری گونه الینی

حالت پادمانا قسمت پایین کلم بطور

نام و بلا حکت داده به نفس شود برور

به نشانه های محل افزوده تا ۵/۱ ساعت

این مترین تکرار شود و نیز در حالت نیم خیز تکرار

گردد برادر اعمال خارق العاده، مضیه است

د - حبس تنفس

تنفس از بینی چپ در طول ستون فقرات
از بالا به پایین میرانند و سیر داده و پس از
صنط آن از بینی راست بازاد خارج گردد
حبس تنفس از عی ثانی شروع پس از ده سال
به هشت دقیقه برسد در تمام مدت تنفس
مترکز حواس را به دایره ای که وسط آن یک
نقطه نورانی فرضی است در وسط دوامبر و
داده در آن حالت صدای نادا شنیده
حزانه شد

الله

لایا یوگا

«د اعصاب ۲»

۱- چاکرا ۱

در حالت پادما سانا توسط مکرر قوای دمانی
و تنفس عمیق مراکز عصبی مشروط زیر راد
در امتداد تنوع نیره (موزام) و مخ قرار دارند
معال کینه چاکرا ۱ نزدیک اعصاب
خوشه ای و مد تناسلی قرار دارند :

الله

الف - ملاذ که چاکرا

محل آن انتهای پاچه ستون فقرات

بالای مقعده است که در آن رشته ای اصفی مانده

بجالت چنبره خنک کمره الینی قرار دارد و دم آن

در دهانش میماند این چاکرا چهار پیرامت

که گلبه های آن صورتی رنگ بوده و مایعی کشنده

تراوشش می کنند در مرکز با این چاکرا بایه

انده پشه ای و الای برای خود مه تصور و خلق نمود

الله

ب - سودا است عا تا .

در امتداد آخر آلات تناسلی دارا

شش قلب ب ب ب ب ب و مرکز تنفسی

حیات است در مرکز آن نیروی عظیم

حیاتی را برادر خد خلق کسبه

الله

پا - منی پورا

منطقه مرکزی بین زیرگتن حاضر که

در بیداری روشن ضمیری (حس ششم) نقش

موسیقی دارد بنام کثر جواهر نامیده می شود

دارای ۱ گلبرگ بود که به تنگ طلا داد است

در تکرار ج ۳ آن قدرت درک کلیه اشیاء عالم

را می دهد خود خلق لقب

الله

۱۹.

تـ آنا هاتا

مرکز غره حیاتی پرانا است محل آن

مماذات منطقه قلب میباشد و بیه اهر آن

غره جاذب زمین را نسبت به بن پستی

به دو اشکونه و بزرگ خزن و دارای ۱۲ انگلیک

میباشد در مرکز جاذب صه الی هزاره بدن

ضرب را در نهاد خود تصور شود که آنرا

میکنویسند و در مرکز باینجا کرا و صه و اسطابنی

سطح به و معنای انرژی بقدر غایت که وزن

به ن شتا مانند آب در سبک مثل پشم و پنبه است
در هوا اوج خواصی گرفت

ت - ویشرد

محاذات ناحیه گلو در ایست
 گلو به پنج طایفه است و مرکز قنیه
 می باشد. مکرر به آب چاکرایگی و از خوردن
 و آب شامی و بی نیاز کند و میتوان توسط این
 چاکرا از انرژی اتی در بدن استعداد نزد و کترین
 انرژی معنوی به همراه عقل و انفعالات به
 یون کاف است

ج- آجانا

منطقه وسطینی دوا برو دارای دو مکتب
 بزرگ خوں است پس از مکتب با آن
 مقصود شود که عالم از شما زنان بگیرد برای
 یافتن آن کثرت بسیار راسته ادبیات
 کته ران و آردم به وسط دوا برو ملحق اند در یک
 محل کجور در حالتی چشم که سبزه یک فضای
 عظیم و بیرون ستاره در درون سفر خود

الله

احساس ممکنه که منظمه چاکراس مشتم است
 و مرکز قلبی فرا بین ارادی است و مستقیماً با منظمه
 مرکزی قالب بشاشی مرتبط بود و از این طایفه
 را صادر و پاناد در ریه طریقت سلولار من و صفوح حافظه
 ثنای تقویت کردند

الله

۲۹۴

۲- ساحسی را (گل سر)

دارای ۱۰۰ گلبگ در منطقه مزق سر قرار دارد

ظاهرآ دارای معترضه‌بانی میباشد ولی پرتو آن

در وسط درختان است دارای دانه‌های یونی

بوده که در مرکز آن شمائی ماته قرص ماه شب ۱۴

وجود دارد این چاکرا طایع حیاتی را ترشح میکند

که مایع مترشح مرگ از چاکرای اول را خنثی

میسازد و سبب چپ مخزین (استخوان بینی)

الله

۲۹۵

جاری میگردد مقرر می باشد این جا کرا نور ساطع من،
از کاسه سر از پاد می کند که متر اوست بیوی

نامیه هر شود

الله

۲- کوند الینی

« در هم پیچیده »

الف - در وسط لوله مجوف مغز حرام (سوژمانا)
 در قسمت پائین نوار باریک مارماندی وجود دارد
 که سه دور و نیم به دور خود حلقه زده و دم آن
 در دهانش قرار دارد و هنگام ولادت از
 منتهی الیه مغز حرام که منطقه قطب منتهی
 به ن میباشد بطرف قطب مشیت
 (عزق سر) که در ریا منابت

الله

انجام گیرید میبایستی برای جدگیری

از خروج آن بانک زبان سوداخ حوزه

سوق دکان را مه و دکرد

ب - هر یک از قطبین مشق (انتهای ستون

فقرات) و مثبت (مناق سر) در

حالت مهم از نظر معنایی از یکدیگر

مجزا میباشند

الله

۲۹۸

پ - ارتباط بین قطبین مثبت و منفی
در سلسله اعصاب توسط تکرارات
در ریاضات باعث میشود که مار
حلقه زدن از انتهای ستون فقرات
بسیار قطب مثبت جذب شود
و در آن حالت هوش عام نائل
خوابه

ت - هنگام حرکت کردن ایمن بطرف

حزق سر دود ناوی در طرین آن

براه میامند ناوی (شناور) مثبت

درست راست و ناوی منفی در

ست چپ قرار دارند

الله

ث - تصور و تخم چاکرانا که

مانده گل رنگینی هسته و نام بردن
 هر یک از آفات و نیز حرکات شلم
 به اخل و باطل بطرف قفسه سینه
 و نیز تمرکز است مکرر در بیداری
 گونه ایی تاثیر دارنده

الله

۲۰۱

۴ - سیرانا

« قوه حیاتی »

الف - نیروی حیاتی در فضای اطراف بدن ما

قرار دارد و در حالات تنفسی با

قدرت اراده و تمرکز و توجه با مشغول

باطن صحنی اخذ اکسیژن برای خون

با بیتی توسط سله اعصاب نیروی

سیرانا را جذب و آن سیاله را

الله

در سینه - قلب - اسعاده و احتیاد -
 دستها - پام - ستون فقرات - معز -
 چاکرانا و خصوصاً استخوانها بقدر داد مانده اند
 گویا با استخوانهای خرد تنفس میکنند

ب - با نیروی اراده و تکرار قوای دماغی
 موجی از اشعه پیرانا راعقی تنفس عمیق
 از محیط گگن خاخره با سرعت
 بطرف مغز و بک داد در حالت

الله

ابتدائی ۱۲ ثانہ در متوسط ۲۴
 ثانیہ در حالت عالم ۴۵ ثانہ ارسال
 این اصوات بطور مداوم در یک متمرکز
 و تنفسی ادامه یابد و متمرکز قرار از
 چاکرای اول سبب بطرف پیشانی
 و سپس سمت مچہ ادامه دیم

الله

۴۰۶

راجا یوگا

«مقاطع»

۱- مقاطع انسانی

الف - بدن دارای مقاطع است که

در سه اعصاب - عصبه های عصبی -

مغز متمرکز می باشد و توسط ریاضات

الله

واراده پس از پاک شدن سده اعصاب

از سموم قدرت مخاطه‌یس از دیار میانه

و از قسّمتهای خشم - سوز - دست

- سلح - بن بصیرت مخاطه‌یس مثبت

و یا منفی تشعّع میانه

ب - بر سید مخاطه‌یس بن میتوان

پر پیروی (قالب مثالی) را از کماله

اللله

خارج نمود در حالتی باین ارتباط

سیال ای داشتند باشد

پ - پیله خردی قالب شالی را سوزده اند

در مرحله پنجم خواب سمنامبول است

میتواند مشابه کند

ت - برسد ریداکسی (خف) و پاس

تکراری توسط اموح ؟ اعضاء به

میتوان قالب شالی را از بین خارج نمود

الله

کتاب مقناطیس

« مائیه ثیمیم »

۱- آگادی

است - افقه مقناطیس توسط مکرکز

قزای دمای و متقن افزوده میشود

و هر عنصری که مکرکز دیمیم قوی تر گردد

و نیز وضع جدیدی خلق میشود

الله

ب- برای فعال شدن چاکرا هشتم
که مرکز اراده است بابت تمام اعمال
روزانه تحت کنترل درآید تا آن
چاکرا بتواند بگذارد ماده را رقیق نموده
و با انرژی را تشعشع دهد

پ- هنگام حرکت قاصت راست
سیر مستقیم - روبرو از نگاه کنه
و کنترل کامله و مرامیت شود

الله

ت - هیچ چیز بی اعتنا نباشیه ولی تمت

تاثير آن واقع نشوبه

ث - هرگز لحظه ای بدون اراده زنگ نزنه

۲ - محرمی تصمیم های کاملاً حجاب شده

خودباشیه

۳ - یک نشانه برای یادآوری تصمیم

همراه با خود داشته باشیه

الله

۴۱۰

۲- از هر روز نگاه و عمل نشوت آورد

و بارفتار و کردار را که ارگامنیسم بدن

را در گریه و بابت تاثیرات فیزیکی

و پاشیانی در بدن شود پیرمیزی

۳- هنگام انجام ریاضات اعمال

کنترل ارادی بایه به اوج قدرت

برسد

الله

۴۱

۲ - تلقین شمس

الف - هر چه فرزان دهم و ایمان بر تو

داشتی باشم همان خواهر

ب - از تلقینات حزب در حالت

پارمان و ریاض استغفار، شکر

الله

پ - از نوار ضبط صوت هنگام خواب

برای تلقین متغیبات استناد شود

الله

۴- تسلط دمانی

توسط ابقاء امواج مغزی در حالت
پادمانا شخص مورد نظر را تحت تاثیر

قرار داده و با توسط ارسال امواج
کوشش کنه در طبیعت اعمال فیزیکی
و یا من و اعتلالات شیمیایی انجام
گیرد

الله

عم - تمرینات مانیه تقسیم

کلیه تمرینات مانیه تقسیم در هفت

مناطیس کر زمین بوده و با تنفس عمیق

توانم میباش

الله

الف - یک لیوان پیراز آب در دست
 چپ گرفته و با سر انگشتان دست
 راست بطوریکه بهم چسبیده باشد
 روی آب پاس به عقب تا آب
 مرزه کربن (زغال) بگیرد

الله

ب- در حالت ریپای (خلفه) قیام

سوزهای مثنوی یا فردی مورد نظر را

محکم و با عیال خیالی او پاس به پیچ

برای انجام پاس دستها را از دو طرف

بالا برده و در بالای تقویر بطوریکه

دو انگشت شصت محاسم باشند از

سرتا پای تقویر پاس را ادامه دهیم

الله

پا - کبک کاتنه در ابا نوح به پیوار آویران

کننه و با انگشتان دستهای نمایی

آز اطراف خود جنب کننه

ت - کبک کاتنه سیاه و صاف را به پیوار

را حاقی نیمه تاریک نصب نموده و شروع

بپا پس متعلقی کننه بطور اید دست

را از جلو هم چپایینه و انگشتان

الله

پهلوی هم و بطرف کاتنه (پارچه سیاه) باشند

و از چپ درست دستها را بالا برد

و یاس را از بالا بطرف پایینی تدریجاً

پس از ۱۵ ال ۵۰ دقیقه تکرار

قرای دمانی نزد سطح این یاس و در آن

مقتضایس جدول دستهای شما را روشن

کمرنگ

الله

۴۱۹

ت - قیامه یک شخص را توسط نگاه

چشمی و یا خود فرد و خاطر بیپایه

و چو عیال خیالی او پاس به معیه تکرار

حق و امان به در پیشانی وین دوا بر دوی خودشان

باشد

الله

۲- آرام بخشینیه و در حالت ریلکسی قرار
 گرفته دستها را بلند نمیه انگشتان دست
 راست را بطرف راست و انگشتان
 دست چپ را بطرف چپ چرخانده
 هر دو با هم خود بازگردانیه سوی لمبه
 به سوزش خیالی القادریه و آسرا
 و مانتائی با و زمان دهمیه

اللہ

۲۔ ہمارے سلح جہوں میں مغناطیس ۱

ارسل وسط پست میں مغناطیس ۱

حبیب کہنے لگا یہ پست سر اسٹان

(منجہ) نگاہ لہو و دستور صادر نمائے

تا ادا کنندہ .

الله

۲- مقداری کافه روی میز مریزید

وسو کنه با حرکت دست و پاس

مفتاحی آزار جایا کنه

۳- یک کافه را پنی دو دست بگیره

بطوریکه محمد زمینی باشه با میرو

مفتاحی از افتادن آن جلوگیری

نمایه

الله

د - در آینه نگاه کنی بگواید شعاع
 دو چشم خود بر فاصده دواوردی تصویر
 خردتان باشد و مرثه سزنی تصویر خیالی
 سوزهای را در نظر آورده و با آفرانه
 زمان بیهوده

الله

ذ - در حالت ریداکس (غله)
 بخودروان دمیه که هر لحظه برقعات
 مقاططیس بین شما افزوده میشود
 و بین شما منجر احس آزا جنب
 و آماج پذیرش مقاططیس را دارد

الله

ر - با اعتماد کامل بنفسی دستهای خود را
 بالا و جلوی سر کشیده ای که حالت آنتنی
 رویه جلوی پیکانه و سپس اوج مقاطعی
 را به ابر فواصل دور در وقت او بردارید
 میتوانی این کار را توسط یک شعله شمع
 که هنوز است قند آں از زیر پیر این
 سوز باشد و یا یک قطعه طلا و یا

الله

مسک در آتش زغال قرار گرفته

باشد خصوصاً در سنگهای ۱۴ ماه

اسواج را دقیقتر و قوی تر با محل

سوختن ارسال کنید ~~اسواج~~ است که

هذا صاف و بدون ابر باشد

اللہ

ز - یک ساعت را در دست بگیر و وسیله

توسط تکرار قوا عفر ۱۰ ثانیه شمار آسزا

متوقف نمائید

ث - در محل آرام بنشینید و توسط تکرار قوا

در پستان وسط دوا بروی خودتان شمع خیال

سوزشهای منظر آورد، او را بطرف خود

جذب کنید

الله

۴۲۸

س-کب لاسپ چراغ روشن را توسط
ارسال امواج متقاطعین می‌کنند که
خاصیت ویا روشن نمایی

ش- روش تلقینات یا آموزش در خواب
را بوسید نوار ضبط صوت که می‌رساند
در زیر مایش باشد و در لحظه معین روشن
شود و تلقیناتی بنحیه انجام دهیم

الله

ه - تله پاتی

در حالت پادما سانا عنق تنفس عمیق سکون
 توسط تناس صوبی با سوژه امداد کوچک
 و یاروف ساده و یکم شئی ماته
 سیب (خود سیب با فواص و موه نه کله سیب)
 را بخزوی متقابلاً القاء و لبرور مسافت
 و جدات و امداد و اشیاء را گسترش

دهیه

الله

و- کرسیتا لومانی

ات - نگاه در آینه - گوی بدو

- آتش - گنگ آب - جام مققر

در طاقی نیمه تارکب ایجاد امواج تدویر بری

(اکثر مایه تنب) منیامه و توسط امواج

مغزی و قهقه های نهادی ابعاد زمان مکانی

راکت و حوادث نه گشته - حال

آینه، برسد القات **من**

الله

دپه و خواهر شه ز پیرا هر سو جو دی څو نسبت
 تکامل در احاطات خود داسره وار یک
 مرزه تشعشعی په په موآورد که نوع آن
 بستنی څو ښاد آن سو جو د دود که تا
 چه انداز، از آتشیای بیه خان پاک شه،
 و در مرتبه والای **من** او څو گرفته بانه

الله

۲۴۲

ب- برای تمرین دستها حالت خاذن
در دو طرف آئینه به دو نماز و یا گوی بدین
داشته و کف دست را در دامن و شمع
دو چشم بینی دو ابروی نقیصه در آئینه
مترکز یا به بطوریکه کره چشم حرکت نکند
و به ثابته نماز نگاه برود و افزوده شود
از مشق ماه ای دوسال مترین مه ادم

الله

؟ کرسیتالومانی دست جیایه نکته مهم
آفتد ترمینات بایه فیل؟ آراسی
پیش بروند

پ - هنگام ترمین سعی کنه نظویر خودت
در آینه محو گردد و تکرار در نقطه بینی
دو ابروی نظویر باشه

الله

ت - میتوانی در مراحل اولیه از میله ای که
 سر آن گلوله کرچکی از آلومنیوم باشد
 و در طرف مقابل خرد و حبابه ن ؟
 سطح گرمی بدو و یا تن آب است
 استفاده کنی و اواح را تقویت نمایی

الله

۲۲۵

ث - بار رسال مد دوم امواج آینه

برور شیر میثرد و تقویر ته ریج

محو گردد و نزارد بی دیه ارمیشونه

وستاره میرنه ستاره که از سمت بالا

(شمار) آینه سبت پایی (جنب)

دکت مکتبه ته ریج آینه روشن

الله

میثرد و وادت گدشته - حال -

آینه نمودار گورده که در حقیقت

در جام جانهای باطنی ابعاد زمان.

و مکان صفر شده و همه چیز را می بینیم

الله

۷ - خوابهای مقناطیس

خوابهای طایفه متیم توسط انقاء احوال
مقناطیس با بدن سوخته تولید میشود

الف - خوابهای سبک

۱ - سوکر شتیف

اراده معمول سلب وضع وی کاملاً عادی
احساساتش بنابه بحزاه متغییر و حیثانش
بازر دست

الله

۲- کاتالپسی

چشمه‌های سوزه بسته می‌شوند
اعضای بدن از به‌دولت و با تلقین
خفتن شده در این حالت می‌توان
معمولاً عمل جراحی کرد

الله

۴۴۹

ب- خزاها ی گنبدین

۱- سمنامبول

معبر صدامی دور را می‌شنود و حوادث

آسمان را در کعبه این خواب داری

شش مرد است که در مرد پنجم

سمنامبول کوشش بین می‌شود

الله

۲ - تارشی

هر معنوی از سوز و دخت فرستاد

به همیختد و شود و زبان قلب

و در مت و حالتی شیء مرکب سوزد

دست میه به

الله

پ - خواہای فوق سنگین

۱- خروج دوشعاع نورانی بزمهای زرد و

آبی از پیشتر سوخته

۲- تشکیل قالب مثالی از هم پیوستنی

دوشعاع فوق الذکر

الله

توضیحات :

۱- از قالب مثالی متمرکز میتوان
به سید صفات حاس محاسی نیز
محکوم داری نمود

۲- مراحل خوابهای فوق سنگین را توسط
سوخته‌ای که در خواب مرحد پنج سمانبول
باشد میتوان مثالی کرد

الله

۸- اسواج اود

« مادره رفیق »

الف - آزمایش ریختن باخ و پیرل

استخوانهای پیراز محلول دی سیانین و الکل

را اگر نزدیک به ن ششخص به وون باسی

بهرهم خروج اسواج اود را مشاهده خواهیم

کرد

الله

ب - آزمائش دینگر افروز

پرسید پاس محتاطی و از یاد

امواج اود وزن بن سوژه را میتوان

کم نمود و با اداع پاس اود را از محلی

ج مکان دیگر منتقل کرد

آنجای زن بن سوژه خارج مرکز در

سرد - سزم - لزوج است

اللہ

۴۴۵

پ۔ ترسٹ ریڈکس کامل و تبیل مادہ

سبالت رقت موبی میتوان

طی الارضی نورد

ت۔ تبیل مادہ سبالات رفیق ترسٹ

مضاحیس بایتی بین ۲ الی ۷ سال

الله

تترین شود تا وضع عادری بخود بگیرد و
 سمت رقت بستی و تکامل فرد
 از نظر ترتیب - فیزیونی -
 و میزان تمرکز داده

الله

۹- ریلکسی کامل

« طای آرامی »

طیران مرغ دیده تر ز پایبند عقلت

به رآی تا بینی طیران آدمیت

افت - نف اطاق بیجا تا ریب بجا است معنای

به پشت دراز کشیده پس از تنفس عمیق

در حالت دستها آرام در اطراف بدن قرار

الله

دارند چشم را بست و تکرار فرار را با پستان
 وسط دایره و به پیچ و شروع به حلقه دادن
 به یکایک اعضا به نحوی آیند تکرار فرار را
 متوجه آنرا نمکنند بنهاییه تزیینت :
 فزق سر - چشم - آرواره - گلو
 شان - سینه - شکم - اسط و احشاء -
 ساق - دست - پشت بازو - سرین
 (مابین) - ران - پام از بالا به پایی
 (از کتله تا تک پنج) حلقه به پیچ

الله

ب - پس از خلع کامل بدن توسط اموح
 ستری تکرر، قرار ا متوج منجه پای چپ ثراء
 (اگر افراد چپ بال باشند متوج منجه پای راست
 بنمایند) و متصور آیک شد گرم را در
 آفتاب از یک منجه پای چپ سمت بالا
 در دکت است دنبال نمائید و در قلوب متوقف
 پس پا سرد است پیشانی باشد
 نخیلی مزبور ادرایه و می در آ شد را

الله

در پستان متوقف و پاس در سمت پار است

در ۲ دبیبه تا ۳ کف پنجه پاس در است

مجه در ۲ پاس در از کف پنجه پاس چپ شروع

کنند مدت ۲ ماه این پاس در را ادامه

داد و پس ۳ بار از چپ بر است و

۳ بار از راست چپ تا بجای که

توسط اسواج مغزی قالب مثالی شود

فضا جوش کند و بمبفات دور عزیمت

الله

۱۵۷

نما به در مراحل بعدی میتواند کنترل کامل
نزد در قالب شایع را به دست آورد،

و هر کجا که میفرایید بروید در مراحل اولیه
بیع بنوان از حبش و اهل افراسیاب
و با پرواز آزاد ادامه دهید تا ریکا
به فراموشی فرایید و نقطه
پرواز را خود یقین فرایید کرد

الله

۱۰ - ریاضات

الف - منظور از ریاضات تغییرات کلیه

عینیه و شیمی و ترکیبات کاملاً نوظهور

و حیاتی رومی است و به وجه مورد نظر

آزاد جسمی و یارومی میباشد

ب - مدت ۹ سال ریاضات را کمترین^{کنند}

حالت ناشی در وجه دقان ظاهر

الله

میشود در طول این مدت میبایستی تمرکز
کامل **ب** داشته و از کلیه خراستهای
درونی و خارجی توجه خود را قطع نماید

ب - منظور از **من** یا هر کلمه دیگر
که بجای آن گفته اند به اثرهای وجود باطنی
است که بدون استناد بکلماتی
خارجی در کلیه موجودات عالم آشکارا
میدرخشد

الله

ت - از ریاضات داناتی به به ارگردد

و هر کسی ب اراده خود پناه میبرد و ب

نیروانای بیماری خواهد رسید

ت - ماده دارای مراتب غلظت و رقت

است و تا لطیفترین مرتبه و بیرون

از حالات ثقل و خارج از درک حواس

انسانی تغییر مرتبه می دهد و عذری جاوده

است و حواس و ادراکات صورت از

اشکال مادی میباشند

الله

نمی - برای تکامل روح بهترین سیریه
 شایع اضرات که بیش را سبب میشود
 و توسط قانون کل و عکس اهل ماده را
 محبت رفیق شکل همیشه

۲ - هر چه در عالم وجود دارد در سیر دوکت
 است و پیوسته مرکزیتی در عالم نیست
 و مدت وجود در نهاد خود وجود یافته است

الله

۲ - تروضیات درباره اشیا باید در درون
خودشان جستجو شود و پدید از اشیا
و موجودیت کمی خارجی برای آنچه که در
عالم وجود دارد میبازر نیست

۳ - مجموع تغییرات توسط ریاضیات که
میروند را خلق گویند از نظر جرم اتمی
حاصلشان مکان و مقدار ثابت
میباشند

الله

ب

توجّهات مهم در ریاضات

۱- در تمام ریاضات و در طول مدت تمرینات
بایسته درستی مطلق قرار گرفت روح و اعصاب
در آرامش کامل باشند و با **مس** تمرین مطلق
درست

۲- هیچ وجه فشاری با **اعصاب** وارد نشود
و با روشهای ریاضات تدریجاً عادت کرد

الله

۲۵۸

۴- برای آمادگی ریاضات از گوشه گیری
واستزوا خودداری ولی از مجامع آلوده
که نیروهای درونی را بهر وجه پنهان پیر هیر مانده
۵- برای سالهای تحت تربیت مهم آشنائی
سلولای بدن براساس ریاضات با مقتی در
در نظر گرفت و باز او هر چه روز ریاضت
بهت مکلفه و بیست روز زکات عادی داشت
در حد اقل در سال به نیت پهل روز ریاضات
و انجام کردند

الله

۵ - از هر دو توشل جوئی - بت پرستی

فلسفه بافی - جبهه پردازى - مجادله

شکرگوئی - داستان سرایی - خیال بافی

کتاب نویسی - مطالعه - نوکته نری پرهیز نمودن

و برای درختی با شاد و کامل به نهاد

خود متکرر داد زیرا هر حد طلوع

من فقط به میزان متکرر

یونانی بدون استناد به ^{شعری غنی} جو خود مرطوب است

الله

۵- کدی اهل ریا صانت باید درست مقناطیس

کره زمین باشد بطوریکه پشت بدن (سر)

بطرف سمت راست طیس و پا (جلوی بدن)

سمت چپ مقناطیسی

۷- لباس باید آزاد - نازک - نخی - سفید

وسعی شود از جرداب استغاثه گردد

۸- برابر شنودی بدن هنگام ظهر

تأبقت از آب خالص چشمه

استغاثه شود

الله

۹- به است دامن و دنان مهم است و
سواک بدون خیر استغفار شود

۱۰- سکوت کامل رهاست گردد

۱۱- برای تلقین و ازکار که فقط جنبه اتقار

بخود دارند فقط بهادرت کوهت و از ابعاد

هر نوع صده در جنزه خرد داری شود

۱۲- به ابر تلقین است موی از حنا طیس را از

قوت پست سرویاتام به و بهت

چاکر ارشتم اتقار نامه

الله

۴۶۲

۱۴ - تکرار قرا حد اکثر بار است

۱۵ - استعمال عطریات ممنوع است

۱۶ - تماس جنسی بکل ممنوع است

۱۷ - از موسیقی پرهیز شود خصوصاً از آهنگهای زار

در این مدت یک $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{8}$ پرده میباشند

۱۸ - لباسها هر روز تعویض گردند

۱۹ - از آلوده بودن سر و صورت و گرفتن ناخن

ممنوع است

الله

۱۹- احکام برهم و به متشیخ نباشند

۲۰- ریاضات حق المقدور در مناطق مرتفع

سردسیر درهستان که دارای اکسیر

یون مثبت است هنگام تابستان

انجام شوند موثرتر است

۲۱- خواب بجه امتز بره و به سید ریالی

جبران کم خوابی بشود

ت
پرهیز برای آمادگی ریاضات

«ست چهل روز»

در سالهای اولیه تعلیم هم آشنائی ملوهای
به ن بار ریاضات است مدت کثرتی ریاضات
چهل روز در سال است و از قبل از آن نیز است
چهل روز حتی در نظر گرفتن هم مصرف اندک
مورد پرهیز در ریاضات میبایستی از

الله

۷۹۵

لکھنؤ میں آمد و سوار مشورہ زیر مینر خودداری
گردد البتہ این پرہیز در سالای بعد نیز
صادق است :

عمل - مگد - جامہ پستی و اہریشی -
مباح قیل - شیرماہی - شاخ - کفش کتہ
ازالہ مو - انگور - خرما - عنبہ -

انواع میوہ عبات - سوار شدہ ہر حیوانات
کوبیای سغینہ - ہر نوع شیر - گوسفن ناقص

الله

غذای ریاضات

«مهت چهل روز»

اعت^{اص} - منظور آگاه سلولای بدن و سلول
 حیات بازده انرژی باستانی در یک
 منطقه مرتفع سرد کوهستان هنگام تابستان
 به نام مشردم زیرا در اوج انزاد در سالهای
 اولیه مهت این ریاضات فقط چهل روز

اللہ

است تا بہر دور سلوہای بہ ن ^{خفیم} دلد اعیاب
 آگاہ پذیرش دور ہائے مکرر ہیں روز
 ربیابہ و مہم آنستہ در تمام مدت ہیں
 روز فقط از یک نوع نذا استفادہ شود
 تا بہ پیکونہ ترکیبات نامناسب نہاں
 در سلوہای بہ ن ایجاد نکرد و ہر چوٹی
 آرمایش سے مکرر باستی کی از انہی

الله

اراج مشه و آكه مناسب با وضع مزاجی و جسمی
 وی میباشد بهر ار خرد انتخاب کند و اگر مبتلی
 به بیماری است البته ابتدا به تنهیل روز غنی
 آرمایشات از آتة بی نزع اول مصرف
 و بیماری مربوطه را شفا بخشد

الله

ب۔ عتداده صرفی هر روز نماز بایتی بسیار
 بطور کم شود که پیروزه فانی با اعیان

و باین واد دگر در

پ۔ منظور از اجای این ریاضات رسیدن
 به قدرت و مرتبط و حدت کامل است
 که باین سالم و قوی این وصول میسر گردد

الله

ت - مقدار فداد مدت ۲۴ ساعت

بموزن یک مد د اینجیر انتاب میشود

ث - آب معرمن بایستی خالص - خام

- فاقه کج و آفتک و کانت باشد و مقدار

یک لیوان در ۲۴ ساعت مصرف شود

جم آن حدوداً ده برابر یک مد د اینجیر میباشد

الله

۲. - خواب سحره اقل هره و پوسید ریلاکس

حیرانکم خالام بشود

۳. - کلیه انده با بیتی در آب سپردانه کشونه

و آب مربوط را بعد از آلودگی به سموم شسته

سوها دور ریخته و مجدداً انده را با آب

خالص شسته و پس مصرف کتله و ابترا

حزین مرتبه آب انده به وقت هر ورشی

الله

مقررین گردد تا کلی رسوم دفع شده، توسط
 سلاطین از پنی برود در غیر این صورت امکان
 دارد در ریجی تولد سردرد ما و هم فرودمان
 بنمایه و اصولاً نیز از مواقع ریاضات نیز
 این سند حاضر است به رسمت میباش

الله

۲- اتمه ی سهره از امداد طاق اتمیاب می شود تا

{ ۱ - ۳ - ۵ - ۷ - ۹ }

تا مصرف آن بعد از یک ماه در هر روز سه بار
 به نوبت و بعد از معده تدریجاً طی درگرونی
 مادت نمایی از انزوشی اتمی اتمه ی استاد
 نمایی معده و معده آب در زمین مرتب
 کرم می شود تا بیک بعد از این هر روز

الله

۲- الله بایتی از کس وحشرات دور
برود و مرقی العاد تمیز باشد

د- مزوفی الله در آن مردمان می شود
بایتی بازده میزلی و شیاری نه اشتباه شده

د- از استهال مزوف طلا - ص - سرب
نقش و ترکیبات مشابه علت دوم
تغذیات مسموم خوردن و شکر

الله

۱- دست زما که انده در آب سپردنه ام میزنه

شفا دست دست و بابتی بقه در یامشه

درد سولا بابت اشباح و کاندآ تازا

در آسیر دام شیرینی خورد ا اردست نه بونه

۲- انده در هوا ای آزاد بایک پریشانی

قوری در آب سپردانه شونه تا آسیرن

کام حج سولا انده بر سر

الله

انواع انده ریاضات

بطور معمولی یوگی و یکی از انده مشروط

زیر را انتخاب کرده و هر چه انده

بی رنگ و بدون هسته و از ساقه های

گیاهی باشند بهتر است و بایستی طی

آزمایشات مکرر نوع انده برای بدین

الله

کشف و تاسیسی آن استفاده شود :

۱- گنگر

۲- کرفس

۳- آرد جو با سبوس

۴- انجیر

۵- کشمش زرد کمرنگ (میز قمرز کمرنگ)

۶- عناب

الله

- ۷ - بادام زمینی
- ۸ - اسفناج
- ۹ - شقل (شقلک)
- ۱۰ - شقلو

الله

۱۱- تمرکز است ریاضات

« راجایرگا »

این تمرکز است عموماً در حالت
پادمانا ذهن متقوس بمیق با چشم
بسته درست معناطیسی کردن زمین
انجام میگیرند

الف - نادا

سرشهای خرد را با شصت به بندیه و
 با سرانگشتان دیگر دست که با پیشانی
 متحرک به پی پس از دوا می رسد تقصیر
 محقق به آوای درون گوش داد هر
 صدای در قدرتش با دارمعت آواز
 را کرد و به صدای دیگر گوش به بهیه

الله

که صد را از نقطه پائین گرفته و دنبال کسبه
 تا تنی آن بالا برود و سپس در نقطه اوج
 آنرا رها کرد و صدای پائین دیگر را
 اخذ کند و پس از سه تنی مترقی صدای
 تنی بالا را نیز گرفته تا با پائین هر سه و
 صد در صد ای تنی پائین به بالا را دنبال کند

الله

۳- دهرانا

با رننت شصت گوشه‌های خود را بگیر به

در حالیکه ننگ انگشتان دستهای پیشانی

استه ادبانی دوا به و قراء داده به ن را

در خله کامل قراء داد و مکمل احاسات

را خاموشی سانی و بهم چیز حتی فکر کردن

فکر نکر

الله

۲۸۲

۴ - تمرکز: یک نقطه

با چشمان بسته در حالت پادمانا

پس از تنفسی تمرکز قرار ا ؟

پیشانی و سپس متوجه کف دست

نمایند که نقطه وسط آن شروع ؟

سوزش کف

الله

۴ - تعویض شکرگز

مترکز قرارا متوسط انگشتان

سبب است در پیشانی و سورا

دوام و داد و سپی متوسط کف بینی

نمایه و سپی ته قفس کفیه

الله

۵ - تکرار و تخلیه

نظور نمایه که سر و چشم شما را

آبی گف آلود پر کرده و بدن و

دستها و پاها در آبی خف و زلال

میباشند آنرا محو و دوباره خلق

کنند

الله

۵ - مطالعه درون

کتاب زبان را با حفره سق دکن در
 خالیگاه گلدو برگردانه و تکرار قرا در
 پیشانی و بین دوا برود باشد حینزانیه
 برسد انگشت سبابه راست
 این تکرار را تقویت در حالت بازوی
 چپ حالت افقی در امتداد و چپیه

الله

؟ سینه فرزند دارد و کف دست چپ
 زیر سینه راست و انگشت سبابه چپ
 زیر انگشت شصت چپ و در آن حالت
 دیگر دست چپ کشیده در آن حالت
 تنفس عمیق شود و پس بدون فکر
 بنشیند و دنیای بی ناست بزرگ را
 که در وجودتان میباشد مشاهده کنید

الله

۷ - متحرکز فزا را ب نقطه ای سیاه در روی

صفر کمانه به پسیه در حالیکه چانه

خرد را روی سینه قرار داده ایم



الله

۸ - مطالعه روشنی در خلاء

سجاست پادمانا پس از ته قس
 توسط کفر ۲ آسمان انعکاس به پیبه
 و پس خود را در آنجا متصور شده و
 حین بار تقویر خود را منعکس و
 پس جسم خود را تقویر نمائید و در
 آسمان است

اللہ

۹ - دھیانا

با حیرت و تہ نقویں تصور

شوبہ و سعی کسبہ کہ آزا پید و

سپس آزا در منید خود محو نماید

الله

۱۰- تبی

منبری را متصور و سپس آنرا
محو و در خداد کفری کامل قرار
گرفته و دوباره آنرا خلق کنه

الله

سوترا یوگما

« نیرود »

۱ - صمدی پادا

اگر در متمرکضات فقط وحدت

وجود در ذهن باقی بماند حالت صمدی

ایجاد می گردد

الله

الف - صمدی با واسطه

فکر کنترل ذهن باقی میماند

ب - صمدی بی واسطه

فکر کنترل ذهن از مغز خارج میشود

پ - صمدی کامل

در خدای کامل فکری قرار نمیگیرد

اللہ

خلقت صمد ہی

: جلوس

۱۔ حالات آساناس

عذب اکیشن

۲۔ ترییات تہ قی

عذب پیرانا

۳۔ پیرانا یا ما

۴۔ بازگرفت احاسات

الله

مترکز فکر

۵ - پیراستیا عارا

مترکز فکر در خلاء

۶ - دهرانا

۷ - سیر در وحدت وجود

الله

حالات صمدی

۱- سزادگی :

منی کل حرکت یا صحبت و لغیم

۲- شناخت :

و طاعت ذمینی را فارش میبازیم

۳- وعده :

درک صمدی و نقش سبب آن در نهاد

الله

وحدت محمدی

محمدی مطلق حالت اتحاد روح فرد با

من است . تمام موجودات

نظا هر مستقل دنیا اتم از کربیتا

کتک سلویا - پرسلویا از تقادی

واحد نیروهای معین و یک ن ماییدیر

الله

۲۹۸

تشکیل شده اند و یک تاسی نهادی

فیزیکی در باطن این ظاهری مختلف

وجود دارد و تمام وجودهای متعلق عالم

لازم و ملزوم یکدیگرند یک موجود زنده

و حتی یک شیئی جز را برسد **من**

میشناسد و چون و چه است و

الله

روح عالم یک شخصیت است پس

آن روح عالم را نیز شامل میشود و در

تمام کائنات فقط یک وجود بایستی

باشد و چون این جامع حامل ارادی دیگری

و محدود ندارد پس برای شناخت و وحدت

کامل کافی است که **من** را در نهاد شناخته

آزاد پاک و خالص و سزیم تا ظهور نمایه

الله

۴۰۰

صمدی یاد ا

با چشمانی باز و آرام به وون فکر در حالت
پادمان نشسته پس از ته قسایم
و زود رفتی در ژرفای نهاد اجازت نه پیم
اشیاء حسی شمایید به تصویر رادر مزنان
ایجاد نشسته

الله

{ تبدیل - خلقت - وحدت }

صمدی

کلیه تکررات و حالات خلقة صمدی
 را اشتهائیداً و در حالت پادمانا عین
 تنقش عمیق و درمایت سمت معناطیس
 کمره زمین انجام داده و سپس آسرا عملاً
 در طبیعت بموسیت دهیه و یک حالت خلقة
 کامل عین تکرر: **ص** ایجاد کننده

الله

۱- تغییر رنگ

یک صوفی سیاه یا سفید را جلوی

خود گذاشته با تکرار قوای دمانی پس از
گذشتن سعی کند با چشمان بسته تمیذاً

رنگ آرزای تعویض و سپس تفسیر را محو

و کمالاتی کند این حالت مداً در طبیعت

انجام گیرد

الله

ع.ع

۳ - خواندن تفسیری

روی صحیفای امداد مختلف بنویسید
در حالت پادمان با چشمان بسته غنی القاد
توسط انگشتان بوسط پیشانی و ته قفس
به دون نگاه کردن سعی کنید امداد را بخوانید

۴ - ایجا د چشم دکوش

سویکینه توسط انگشتان دست چپ
بنویسید و یا بپیش

الله

۴۰۶

بهم - انقاد و تخلیه

الف - جادوای را با تمام جریبات

طول میرش در نظریاوریه

ب - تمیذا تمام حرکات و اکثر گوینها را

تخلیه و جادو را بدون آنچه که در دوا هستند

در نظریاوریه

پ - در طول جادو، کوهها و درختزارها و آدمهای

تخیلی خلق کنند

اللہ

۴۰۵

ت۔ مجہد آجاء، الہام صورت اول

در محمد خرد پیمہ

ت۔ کنز الہام حووب میٹود

آپوز آن جاد، اتفاق بیفتہ درک غائب

الله

۵ - حس ششم

پرسیدند آنگاه سباج راست
 متحرک قرار آید وسط پیشانی بین دو ابرو داده
 و دست چپ زیر آرنج راست مجالت
 افقی است سباج چپ زیر شفت
 قرار گیرد و حوادث گذشته - حال - آینده
 را در سطر مرور دهمیه در ترتیبات مکرر خیلی
 دسرار به اوستا مکتوف میشود

الله

۵- تعیین می

به دن نگاه کردن به عقره ثانیه شمار

یک سمت میزدگش ۱۱ تعیین

کنند

الله

۷ - صعود از زبان

از یک مردمان تنهایی بطور مستقیم

در مدت شش دقیقه حتی تکرار خوا

۲ پیش از بالا رفتن بخوانید تنیاً سقوط

کنند و پس بایستی بیایند

۸- نقش بطن یک جد

یک سطر معنیه مانده **من** پیروزم

را حلوی خردمنداریه در حالت پادشاهان پس از

تنقیس سحر کینه خیزین بار آسرا در نمید خرد

ثبت - محو - دوباره خلق ~~بجای~~ نماییه و متصوراً

کلمات آن درون نهادن نقش بند و آسرا

بجز دلقین کینه

الله

۹- دبیای الالاس

متصور شوبه کد دوشوشی شیا دارای

دوشوشوار، است دچتری از الالاس

بابای سرتان میباشه و پس تنیداً اطراف

خزدره از الالاس پر نمرد، و سم صهانی را

من شوبه بعد آ الالاس را تنیدیه و ادماور

خلق کیمیه

الله

۱- شفاى بيماران

سَخَوْنِيْهِ اِزَادِ بِيْمَارِ رَا كَثَرَا وَيَا تَرْسَعَا

مَعَ شَفَا دِهِيْهِ

۱۱- چه اكردن اعضاء دهن

مَقْصُورَا اِمْضَادِيْنَ خُودِ رَا مِ ا و د د بَار،

بِحَسْبِ مَنَظَرِ اِيْنِ كَامَرِ اِمْعَدَا اَزْ كِيَا مَانِ شَرْعِ

چ. حابزوران - خرد - دَیْرَانِ مَوْسِيْتِ دِهِيْهِ

الله

۱۲ - عبور از دیوار بسته

توسط فکر از دیوار بسته ای عبور کرد

و سپس خود را باز کرد و بارها تکرار نمائید و سپس

توسط ریاضیات کامل این کار را هلا انجام دهید

۱۴- مطالعه روشنی درون

سجده پادمان گامداری دت چشمها بسته
احاسات فراخوانه اندیشه متحرک نقطه ای
کرمک و نوزانی پیش چشم درون محکم و
نیز دمای خود را متحرک کنه تا آن نقطه در چاکرانی ششم
نشود نهالنه و در دستار او آکیرد دالانی هوش
معالی انجام بدهد

اللہ

عما - مہر از آتش

تقدراً؟ خرمی از آتش دامن و بہ دامن

احاس کرما از آں گدہ دیہ سپس سو گدہ

اعتہ اتوسط معدشم و سپس با آتش

زغال ہنزین گدہ

اللہ

۴۱۵

۱۵۔ حرکت بر روی آب

الف۔ گفتر از روی یک دریاچه خیالی

به دو فرود رفتی در آب بمو رنبه

ب۔ بزرگی که این کل را با تسلط به جریان بنام پروانا

درجه انجام میبندد میثقات در میان خارک

میرود و پایا بین فرود میرند

الله

پ۔ میتوانی بوسید تکرر؟ جای برای چهارم
 و تفر بایند وزن بین شما ماته اشیاءش
 منیه و یا چشم سبب شده از ادو آب عمر غایب

الله



طلا

اکسیرهای مختلف برای بیماریها ابداع شده که عموماً
 تعداد آنها بیش از سی اکسیر میباشد و
 ترکیبات شیمیایی هستند که مانند یک کاتالیزور
 عمل میکنند و با تزریق به جدول مندرج میتوان
 ملزات و مشبقات را در آن وسط آن و

الله

بیکه یکتا تبدیل نمود سادترین اکیر شیر خونی
 است که در خاکرو؟ پیرویش یافتد باشد
 با نظام جیوه که یک ظرف می را کاملاً
 سبزه و طوطی در آن نهم (توسط آتش زغال)
 که سرخ گردد و کاملاً گرم شده باشد در
 یک زمان از دست تخته در ۲ توله
 (گرم) شیر خوک دیوه در آن میریزیم
 گرد سبزه زخم باقی مانده اکیر است و آن ظرف
 نیز طلا میشود

الله

۴۱۹

اکسیر اعظم کیمیا

صفت تکرر قوای دماغی در حالت پادمانا و انجام
تنفس در سمت متعاطیس کره زمین اراده
کنند که یک قطعه مس کاملاً ساینده با طلا تبدیل
شود با دست در دوطرف حالت خازن
دارد و همراه و القاء را مکرراً قوی تر نماید
سپس یک قطعه طلا و ناب را به دست چپ

اللہ

گرفتہ و در دست راست عزم می روا داشته
 باشد و بجای سولای مزی خردتاں زمان صادر
 کتبہ کہ بار سال امواج مزی من راغبین؟
 طلا می مزبور نماند تہ پچا سولہ ماد راغبین
 بجای برگ کرد و با بخت گزین من خوابد نہ کنرا
 این میل بر سرعت کلد خوابہ افزود و پس؟
 سایر فلزات بر مسیت داد و فلزات گنبدتری
 ماتہ اور اینوم بازید

الله

۲- سامیا ما

» درون نگری «

است - متکرات

در حالت پادمان چشم بسته در توبیخی

هر درکت حق متکرات خواهی دانی تقدیس عقیق

شود و وکلیه احوال درست مناصبی کره

از من انجام شود و حق انجام کل نیز تقدیس

شود

الله

۱- ج. نَف پنی شکر دہیہ تا را یو پچی
را خلق لہ

۲- ج. بیغ زبان توبہ غامبہ تا مرہ پچی را پخشید

۳- ج. ہر سا زبان شکر دای مقصود شویہ

کتب بکری مقصود است

الله

۴۲۲

هم - همن آئید زبان؟ کام وین دمان است

و بابت زبان سوراخ حزمست (ترکیب

رستمیان سق دمان) دامه دد نموده

؟ خالگاه مدر شکر دبیته تا گرسنی و نشنی

شماره فرستود

الله

۵- - به جز، سق دلم نترک دمیبه
 در فکد مایک زبان سوراخ سق را
 مه دکر دایه و نقور نمایه که بیانی
 منقل شایه

الله

۵- بهر پستان بی دوا برد تکرار می

و نظر کند در آنجا چشم سومی وجود دارد

و آن درختانی را مشاهده می کند

۷ - روز زمین بابت مقاطعی ؟ پست
 دراز کشیده و بامستانی درون تکرار داد،
 سپس تکرار قرار با پیشانی -
 وسط فرق سر - منحنی داد، و آنرا
 تقریباً کینه

الله

۸ - به هفت منطقه چاکرا (تکرار) (۱۰)

و به آن سوز میبخشید تکرارات مرتب
از چاکرا اول به طرف فوق سر (چاکرا هفتم)

باشد

۹ - یعنی تکرار ۹ نقاط مختلف در آن سوزا

تقریباً

اللہ

ب۔ خلقت نیروک

۱۔ تکرر: لم شکل - وقت - حالت

برای آگاہی: اور گزشتہ - حال - آمیز،

۲۔ تکرر: بکلیت و معانی و نیز وقوف

در مخلوط بهم :

علم و مدارک مدیا حیوانات

اللہ

۲۰۔ شرک کے تخیلات
آئی کے زنگی گندہ شد

۳۔ شرک کے مداہم مخصوص ہیں اذکار :
املاح ازا فکار آناں

۵۔ شرک کے عیقل ہیں :
و منوع و محسوسیت و شکل
ہیں نامرئی خواہد شد

۴۴.

الله

۵ - تکرار بحسب وسعت

خلقت کعبیت قابل احترام

۷ - تکرار بمقتدرست قیوم

استغفار آن سرور باری

۸ - تکرار ۲ قرص غرض

خلقت علم دنیا

اللہ

۴۴۱

۹۔ تکرارِ دعا، :

علم بہ احوال ستارگان

۱۰۔ تکرارِ جاستار، قطب جنوب :

اکثری دعا، ستارگان

۱۱۔ تکرارِ دعا، سب آدم :

علم بہ خلقت بہن

الله

۱۲- مکرر ج خلیفان مکرر
رفع رستم و تشنه

۱۳- مکرر ج عصب کورما :
ثبات یوں

عصب کورما در انتهای حوض بق دمان در کمال
سوق قرار دارد

۱۴- مکرر ج فرق سر :
بینش

الله

۴۳

ع۱ - تکرار: منطقه منتخب

خلقت ذین عالم

ع۱ - تکرار: تمتع دولت بهر امر شتغی کرده

مرکز: یک دایره، قوا: داده :

شنیدن - لمس کردن - دیدن -

مرزه کردن - استنشام

الله

۴۴۴

۱۷ - تکرار: محل ارتباط بین گردش و فضای اتری :

درک اصوات آسمان.

۱۸ - تکرار: فاصده بین محل جاکزای چهارم و

فضای اتری و تغلبه اشیا سبب مانه

بشم و پشم :

سبب شدن و صعود و پرا

الله

۴۴۵

۱۹ - نثر کریمه تغییر بین

نامزدی شدن در مقابل نذر

۲۰ - نثر کریمه بی مر خالص و ناخالص و آثار

و ذات نامزدی و گدگ و گدگ آنان

در تهریات رومی

تطبیق نام

الله

۴۵

۲۱- شکر: سه ادم با چشم سوم کدار وسط دو

اسیر و قرار دارد
دین ارواح مع

۲۲- شکر: بروج خارجی و نیروی تقویر اعضاء

بن و سه هوش پرستی و سه آفتاب

در آزمات روحی
فتح و تدبیر اعضاء

الله

۲۴- تکرار : با قوه تمیز

قوت معلت

۲۵- تکرار : کام دمان :

ایجاد اشکال و بنا کردن

۲۶- تکرار : قسمتی از زمان و تقدیم افعال

و تمام فصول سال

قوت تمیز فصول

الله

۲۷- شکر با پیشان و بقدر چشم سوم

در آن منطقه

ایجاد آتش آذر خشی

۲۸- شکر با نوزک بینی

ایجاد سحر دماغی

الله

۲۹- در حالت درازنش تکرار به روشنازی

درون و سپی پشت سر و منجی

نمده بر مرگ

اللہ

ب۔ - تکرار۔ مدام۔ تفرین۔ دقت۔ -

موشکافی در سیر مژدہاں رومی بہا

کہ بنواں باقہ آلاءِ خلاقہ رسید :

الف۔ - بیارکب شدن

ب۔ - بیارکبین شدن

پ۔ - بیارکوکب شدن

ت۔ - بیارمہ آتش شدن

ث۔ - طی الارض

الله

۲. - بر آوردن آرزو

۳. - کنترلیت

۴. - عبودان عالم انبیا

۵. - زنده کردن مردگان

۶. - محو احبام

۷. - چه کردن قالب مثالی

۸. - اعطاء شدن توسط نور در تکرار باذن

الله

ز - مطیع کردن جانوران

ژ - درک خداست جانوران

س - درک امواج آسمان توسط ترازو

منطقه بین گوش و من

ش - نمونه داشتنی (بسمه جانوران)

ص - زمان به طبیعت

ض - درک بنهایت مایا

الله

۴۹۲

ط - آئی جے دایینا ہی مسفل

ظ - حرکت اجرام

ح - سرعت درک

خ - مضبوط شدن و عالم را از آفرینش

ث - مردم بازگشت؟ درم ثقیل

ق - اقدار قدرت و وعدت وجود

الله

۴۹۲

ک - انجام اعمال عالم

ک - علم دقیق و بیه با تکرر جز بهر قیام

ل - طبع در عالم

م - اتحاد کامل با **من**

الله

پ - تکرر بناد

۱- عن بطن چشم کا خردادر

وجردتان احاس کنبه

۲- بوسید رنشت سباج راست امته

در پیناں سین فزق سر و بعد در پشت سر

وسپن کامه سق دمان (ترسکانف زباں)

بناد خردا اجتم کنبه

الله

۷۹۸

- ۳- این نقاط را توسط خطوط مستقیمی
تخیلاً بهم وصل کنه نقطه تلاقی مرکز نهاد
است که کلیه اعمال حیات - سرزندشت
- دگرزنیهای حیرت زنی و شیال - تراوشات روح
- تبیینات اثرزای باد، و باکس -
نمودهای ژنتیک - بهرگیری اثنی -
وصول به نقطه هر عالم توسط این نقطه
انجام و کنترل میشود

الله

هم - در سوچ دات متکل از
 آتشی بید خان (صبت و یامنق)
 این نقطه در نادر آبادی ژرف و پر دادر

الله

ت - تکرار طبع

با تمام قوا به یاد تکرار دهی **من** درخت

میشود تکرار بایه بسیار پر قدرت و با

شدت باشد همچنین که اورا میوم داد

مقطع ای پولادین توسط TNT

از هر سمت مورد عزمت قرار میهیم

تا انجا ر هستای صورت گیرد

٤٩٨

الله



اتحاد

اللہ

۴۴۹

۱۔ اتحاد با **حق** توسط تعطیل حواس

تکثر - تکرر - ریاضات - تنقی -

استغراق میراست

الله

۲ - طلوع **من** برای ادراک و تبحر؟

کتنی است که عناصر و پیوندها و مفاهیم

و نیروهای درونی از پدیدگی مجزا و از نو

بطرق تازه‌ای ترکیب و صورت‌های

پدیدمانند را بخود میگیرند

الله

۴- راء و وصول ج **ص** در

حقه شادک - فرد رفتی در نهاد -

برخاستی ز درون به و ن استناد ج

ساقه شده ی خاکی اتم از مادی

و یاتخیلی میراست

الله

ع - تجلی من - ذات -

صفت نیردگی نادی - تقسیم - تزیلی

عمل - شکرگز - تنقیس - ریاضات

- ثبات - شادی - کنترل (خوردن) -

حجاب - خشم - لذت - بکلی دارد

الله

۵- برگزینان ابعاد مادی توسط نیردکای

نهادی در نور دیده شونده **من**

طیوع خواسته کرد

اللہ

۱۔ منظور شناخت **ص** بیچ

شخص و یا شیئی متوسل نباشی

الله

۷- اگر مورد تقدس مزاحب با

آزمایش ضعیف شود جرئت

نامرندارد و آن طریقه خرافات

است لذا حتّا **من** را

پس از طبع آزمایش کنه

الله

۴۵۶

۸- برای آزمایش **صن** بایه

از آتش ی بیه خان پاک شد

۹- آنجه وجودناز را در وصفیت عادی

احاس مکتبه مملوی است از

آتش ی بیه خان

الله

۱۰- چگونه **من** از دایم و تصور

خارج است

۱۱- نتانہ تخلیه از آفتشای بیهوشان

آنکند بتوانی به خرمی از آتش

داخل و بیاروی آب راه بردی و یا

طی الارض نمائی

الله

۱۲- **من** ژرفای نهاد همه چیز است

معبر زمان و مکان ندارد و هر امری را

از ~~من~~ ازل متصرف بود،

۱۳- آنگاه که توانستی کلیه احوال عالم را

انجام دهی بمرتبط وحدت مطلق

دست یافته ای

الله

۱۴- هنگامیکه بر دانتظار خود در ا در

خلقت انجام دادی **من**

کلمه بفرماده

الله

۴۶۰

۱۵ - آنهنگام که بتوابع ببرمیک از صور

وحدت تبدیل کردی با مرتبه ط

من یکی شه ۱۰۱

الله

دا - چرون ۽ من ژرف

کنڊي تير خواجہ گزيت

الله

۱۷ - مراتب و حدت (۶) از

اسرژى مک آلترون تاکنین ترمین

اجرام و حالات زمان و مکان قابل

تنبیل بیکه گیرنده زیر از سر چشمه

من وجود یافته اند

الله

۱۸ - از لیت و ایه بیت از نظر
من در یک نقطه منطبق

میباشند .

الله

۱۹- اگر در شناخت مرتب و وحدت کامل

ذراتی از وجودت دور شوی

مقتضی من نخواستی رسید

الله

۲- برای کلوم **من** با آذین

قدرت و تحت هر شرایط فقط ب

زیر پای وجودت بی استناد

رسوخ کنی

الله

۴۶۶

۲۱- برادر شناخت مرتبط و وحدت کامل
اشتهاء در وجودت **ص** را جستجو کنی

حیرت پیچیده ای از آن گویا تر نیست
و گمانم کامل نداشت را با مرتبط و وحدت کامل
بجایترین و بی اشتکار میآزده

الله

۳۳ - قبل از کلام **سن** در جستجوی

مرتبط و مکمل نباشد و بدون

مت پرستی (اعم از مادی و یا تخیلی)

فقط خرد را تنزیه کن تا از آتشهای

بیه خان پاک گردی

الله

۲۳ - برابر محاسبه با **من**

کدورتی تا آشکارا نبود

پایه زده

۲۴ - اگر فقط بخود تکیه می و بگوید

باید بشود موفق هستی

الله

۲۵- بهترین انسانها و بالاترین فرشتجات

را در شناخت **من** / لذت بردار

و بدون واسطه فقط بخود متمرکز شو

الله

۲۵ - من ذات هستی است

و سراسر وجود با آن یکی است

۲۷ - دو گمان با مرتبه وحدت ممل

مغایر است

الله

۲۸- برای بافتن طلیعه ای از **ص**

چشمه را بر هم گذاشته و دستان را

چشمه کن و این خرد را در یک نقطه

مستقر نماید و در آن نقطه زرد

تافتل نماید و هر چه بیشتر بگذرد آن

نزدیکتر شود

الله

۲۹- حوں ج من توجہ منافی

کلمہ آسرا از در و دیوار خماسی دہ

دلت کی برب و رخشی مقفادی

خاک از حداثت آئینہ لقلو مکتہ

الله

۴۶۲

ب. - سن در صور مختلفه انمی -

جنبه ذریه ای - نترالم مملو -

حیات جاندار - عوالم - - - - -

+ مرتبه بطش کیان است

۶۷۶

الله

۱۷ - سن بمچون محیط

کپ دائرہ ابتداء و انتہا ندارد

الله

۲۲- من والا ترین شخصیت

در عالم است که اتحاد کامل مرتبط
و حد تکمیل را با کلیه مراتب وجود

آشکار می گرداند

الله

۴۷۶

۴۴- اگر در جستجوی مرتبها و دستا

پستی فقط از **من** آغاز

کنی

الله

۷۷۴

۴۴- اگر غیر از **ص** را انتخاب

کنی خود را از مرتبه طوحه تکمیل

چه ساخته ای و تنهائی بتی ناتوان

را ایجاد نموده ای

الله

۴۷۸

۴۵ - چون **ص** هست وجود

مرتبط **و** مع متکلی با اثبات میره اما

این دو نام یکی هسته همانته شده شمع که

جانی از جسم شمع است و در حالت گازی

با اکسیژن ترکیب شه و میوزر

و ظاهر آ شمع نیست در مثل کدیر ماشه الیاس

و بر بیان که هر دو از یک اصل میباشنه

الله

۴۵ - اگر در عالم کلمه ای یافتی در متوسط

آن بوجودت نزدیکتر می
گردد **حق** آسزا بجای **حق** انتخاب کن

الله

۴۷ - والاترین دانشی نسبت به

مرتبط و مدت کلی آنست که بگوید

چنان در وجودش عرق هستم که

مخفی‌انم **من** است یا او

الله

۴۸ - چنان باش که وجودت میگویم

و فرد می شنوی و تنها در عالم تو هستی

تا من را با وجودت ممل

یکی جانی

الله

۴۹ - ج ۲ سن تکرر ده در نداشت

محمّد شو و از درونت طلوع

کسی اینی تنها راه وصول به

مرتبط و حدت کامل است

الله

۴۸۲

بسم - من است وسیع چیز

نیت چه او

وحدہ لا اله الا عر

۴۸۴

الله

من

پایان

۱۴۵۹، ۲۷، ۲۸

